

«Sicher unterwegs mit dem E-Bike»

E-Bike fahren macht Spass und ermöglicht es, längere Strecken ohne grosse Anstrengung zurückzulegen. Damit diese Freude mit dem mühelos höheren Tempo nicht getrübt wird, bietet der Liechtensteiner Seniorenbund, in Zusammenarbeit mit der Kommission für Unfallverhütung (KfU) und der Landespolizei, den Fahrkurs «Sicher unterwegs mit dem E-Bike» an. Der Kurs vermittelt Tipps rund um das E-Bike, wie man sich im Strassenverkehr sicher fortbewegt oder wie E-Bikes auf andere Verkehrsteilnehmende wirken.

Der Kurs findet am Mittwoch, 24. April, von 9 bis 12 Uhr beim Parkplatz Rheinpark Stadion in Vaduz statt. Auf dem Programm stehen eine Stunde Theorie inklusive Frageunde mit der Landespolizei sowie 1,5 Stunden Praxis mit einem zertifizierten E-Bike-Instruktor aus der Schweiz. Wichtig: Eigenes E-Bike, Velohelm und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen. Die Teilnahme ist nur mit eigenem E-Bike möglich. (red)

Anmeldung und Auskunft

Anmeldung bis spätestens Freitag, 19. April. Weitere Infos wie auch bezüglich Kosten gibt es unter info@seniorenbund.li oder Telefon 230 48 00.

Für mehr Fitness und Mobilität

Mit den wärmeren Temperaturen verzichten viele Menschen auf ihr Auto und steigen auf Rad oder E-Bike um.

Im Alter noch mobil zu sein, ist für viele keine Seltenheit. Anstatt sich im Auto fortzubewegen, steigen viele Senioren in den Sommermonaten auf das Rad oder E-Bike um. Dabei sind Sicherheit und Komfort wichtige Merkmale, auf die Senioren bei einem E-Bike Wert legen. Ältere Menschen, denen es zu anstrengend ist, mit einem herkömmlichen Fahrrad zu fahren, müssen nicht gleich auf ihre Mobilität verzichten. Senioren-E-Bikes unterstützen die Gesundheit und ermöglichen, dass ältere Menschen weiterhin aktiv sein können.

Für die Fitness und optimale Pulsfrequenz

Der Kauf eines neuen E-Bikes geht oftmals mit einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität einher. Dies gilt insbesondere auch für ältere Menschen. Zudem kann man mit dem E-Bike den Alltag aktiver gestalten, denn Strecken, die mit einem klassischen Fahrrad ohne unterstützenden Motor zu anstrengend wären, sind mit einem E-Bike mühelos zu bestreiten.

So können etwa die Wege zum Einkaufen oder zum Besuch bei Verwandten mit dem E-Bike zurückgelegt werden. Dank einer technischen Inno-



Wer mit einem E-Bike unterwegs ist, schafft schwere Strecken ohne grosse Mühe und unterstützt zudem Gesundheit und Wohlbefinden erheblich. Bild: eing.

vation gibt es Elektrofahrräder, mit denen Senioren immer im optimalen Pulsbereich fahren. Das Ganze funktioniert folgendermassen: Der optimale Herzfrequenzbereich wird eingestellt; sinkt der Puls unter die vorher eingestellte Marke, reduziert der Pedelec-Motor die Unterstützung. Steigt der Puls über die festgelegte Grenze, wird die Motorunterstützung wieder verstärkt. Dies bedeutet einen Mehrwert für anspruchsvolle

Strecken sowie für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Damit das Fahren auf einem Elektrofahrrad Freude macht, sollte dieses unbedingt auf die körperlichen Voraussetzungen abgestimmt werden. Bei der ergonomischen Einstellung sind vor allem die drei Kontaktpunkte des Fahrers mit dem Pedelec wichtig: Sattel, Lenker sowie Pedale. So müssen beispielsweise Winkel und Längenmasse in

diesem Dreieck zum Körper des Lenkers passen, damit eine ergonomisch korrekte Sitzposition auf dem E-Bike gewährleistet wird.

Seniorinnen und Senioren, die bisher noch keine Erfahrungen mit einem E-Bike gemacht haben, aber öfters Rad fahren wollen, bietet sich nun der ideale Einstieg in das neue Hobby. Dank fachkundiger Kurse wird das Fahren auf dem E-Bike eingängig vermittelt. (red)



Jooly Epaulette 5

Brillenfassung 145.-
Einstärkengläser Orma von Essilor, mehrfach entspiegelt, inkl. UV-Schutz 90.-
Einschleifen im eigenen Atelier (Paar) 100.-
Total 335.-



Gucci GG07690

Brillenfassung 184.-
Gleitsichtgläser Varilux® von Essilor, mehrfach entspiegelt, inkl. UV-Schutz 304.-
Einschleifen im eigenen Atelier (Paar) 70.-
Total 558.-

Alle Preise in CHF. Preismodell «economy».
Infos zu unseren Preismodellen unter www.federerbuchs.ch

Topqualität zu Toppreisen.

federerbuchs.ch
NEUES SEHEN.

FEDERER
AUGENOPTIK

LSB liechtensteiner seniorenbund
gemeinsam bewegen

T 230 48 00
info@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

| | |
|---|--|
| 16. April, Di. 09.00 - 11.30 Uhr | Rechtsberatung für LSB Mitglieder Die Sprechtag 16. April und 21. Mai sind ausgebucht. Nächster Termin: 18. Juni 2024. |
| 17. April, Mi. 14.00 - 16.00 Uhr | „Kaffee bim Seniorabund“ - Gruppe: Lebensgeschichten Erzählcafé Ort: Seniorenbund, Schaan, Anmeldung bis 16. April beim Seniorenbund |
| 18. April, Do. | Kurs: Fit am Steuer - Autofahren Auffrischkurs , Ort: Driving Center Sennwald (Warteliste) |
| 22. April, Mo. 14.00 - 17.00 Uhr | Führung durch das Regierungs- und Landtagsgebäude und Landesarchiv Ort: Regierungsgebäude, Anmeldung bis 17. April beim Seniorenbund |
| 23. April, Di. 08.00 - 11.00 Uhr | Erste Hilfe im Seniorenalter - Liechtensteinisches Rotes Kreuz Freie Plätze am Vormittag oder am 2. Mai von 14.00 - 17.00 Uhr. Anmeldung: LRK, Telefon 222 01 35 oder www.lrk.li , Kursort: LRK, Zollstrasse 56, Vaduz. Kursbeschreibung: www.lrk.li / www.seniorenbund.li (Ermässigung für LSB Mitglieder) |
| 24. April, Mi. 09.00 - 12.00 Uhr | E-Bike Fahrkurs „Sicher unterwegs mit dem E-Bike“ Mit der Landespolizei (Unfallprävention) und einem E-Bike Fahrradinstruktor (Praxis), Ort: Rheinparkstadion, Anmeldung bis zum 19. April beim Seniorenbund |
| 24. April, Mi. | Englisch Sprach-Café Ort: Haus der Familien, Schaan, jeweils vormittags, Anmeldung: Seniorenbund (Warteliste) |
| 03. Mai, Fr. 14.30 Uhr | Seniorenkino „Auf alles, was uns glücklich macht“ Ort: Altes Kino Vaduz. Das nächste Seniorenkino findet am 7. Juni statt. |
| Informations- und Beratungsstelle Alter: Wir haben ein offenes Ohr für Ihr Anliegen und helfen Ihnen gerne weiter oder vermitteln Ihnen Kontakte zu den zuständigen Stellen. Ansprechpartner ist Jakob Gstöhl, Tel. 230 48 01 oder iba@seniorenbund.li | |