



## Info zum Kurs „Radfahrertraining 60 +“



Unter der Schirmherrschaft des Seniorenbeirats der Stadt Meldorf bieten die beiden Meldorfer Sportvereine TuRa Meldorf e.V. und Dithmarscher Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation e.V. ein Radfahrertraining für ältere Radfahrer/innen an. Start ist am 28. Mai 2018, 17:00 Uhr mit Vorstellung des Programms, der Übungsleiter/innen und der Teilnehmer/innen sowie ein Fahrradcheck mit Optimierung der Einstellung von Sattel und Lenker, Überprüfung der Bremsen, Kettenspannung etc. Deshalb unbedingt das eigene Fahrrad oder Pedelec mitbringen. Treffpunkt ist der Schulhof der Meldorfer Gemeinschaftsschule vor der Turnhalle.

Das Fahrrad leistet einen erheblichen Beitrag zu langfristiger und kostengünstiger Mobilität gerade von älteren Menschen in ländlichen Regionen mit mangelhaftem Angebot an öffentlichen Verkehrsmitteln. Darüber hinaus fördert Radfahren durch Training der Kraftausdauer, Beweglichkeit und Orientierungsfähigkeit die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Ungeachtet aller Vorteile des Radfahrens sind insbesondere Radfahrer ab 60 Jahren überdurchschnittlich häufig von schweren Unfällen betroffen. Das hat etwas zu tun mit der veränderten körperlichen Verfassung und Gesundheitsproblemen, aber auch mit dem technischen Fortschritt. Pedelecs ermöglichen vielen älteren Menschen nicht nur eine aktivere Teilhabe am Leben, sondern sind wegen der damit erreichbaren Geschwindigkeit auch mit zusätzlichen Unfallrisiken behaftet. So starben 2016 fast 400 Radfahrer im Straßenverkehr, mehr als 80 000 erlitten zum Teil schwerste Verletzungen. Häufigste Unfallursachen bei älteren Radfahrern waren Abrutschen vom Pedal beim Aufsteigen oder Absteigen, die Wegebeschaffenheit (Schlaglöcher, Sand, Schneematsch), fehlendes Umschauen beim Linksabbiegen und Kontrollverlust bei unübersichtlichen Verkehrsverhältnissen.



Der Kurs soll dazu beitragen, altersbedingten Einschränkungen und Übungsmängeln, die zu Schwierigkeiten beim Radfahren führen, entgegenzuwirken, die Mobilität langfristig zu erhalten und zu fördern und Unfällen vorzubeugen. Das Programm lehnt sich an ein Curriculum der sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig an und umfasst 24 Trainingseinheiten mit wöchentlich jeweils einer Stunde anforderungsspezifisches Training in der Turnhalle der Meldorfer Gemeinschaftsschule und einer Stunde Radfahrtraining im Gelände mit langsam steigendem Schwierigkeitsgrad. Trainingsschwerpunkte sind Gleichgewichtsfähigkeit, Koordination, Stabilisierung des Rumpfes und der Schultergelenke, Beweglichkeit von Rumpf, Hüft- und Fußgelenken, Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit. Das Training in der Turnhalle der Meldorfer Gemeinschaftsschule findet jeweils mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr statt und beginnt am 13. Juni. Betreut werden sie von den Übungsleiter/innen Kirsten Szelat (TuRa), Detlef Glomm (Sportarzt der DSGR) und Georg Heertsch.

Teilnehmen können Personen, die älter als 60 Jahre alt sind, ein eigenes Fahrrad/Pedelec besitzen und dieses gelegentlich nutzen und nicht akut krank sind. Die Teilnehmergebühren betragen 40,- € für Mitglieder von TuRa und DSGR, 60,- € für Nichtmitglieder. Die Veranstalter werden einen Antrag auf Anerkennung des Kurses bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention stellen, damit die Kursgebühren von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden können.