

# Met plezier en veilig **Doortrappen** tot je 100ste?

Doe mee met deze fietsactiviteiten in Raalte!

12 november 2024

**Gratis** Ontdekdag  
driewielfietsen

19 november 2024

**Gratis** Verkeers-  
theaterquiz

Maart 2025

12 wekelijks  
trainingsprogramma  
Veilig op de fiets

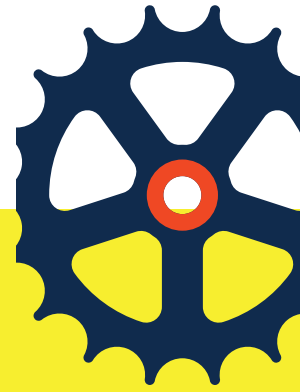
31 maart + 14 april 2025

**Gratis** Workshop  
Veilig op de E-bike



[sportbedrijfraalte.nl/doortrappen](https://sportbedrijfraalte.nl/doortrappen)

**Fit en veilig  
doortrappen  
in Raalte**



## **Doe mee met deze fietsactiviteiten!**

### **Ontdekdag driewiel fietsen | dinsdag 12 november 2024 | 10.00 - 12.00 uur (gratis)**

Heb je wel eens op een driewiel fiets gefietst? Zo'n fiets is ideaal voor als je niet meer op een tweewieler kunt of durft te fietsen. Uitproberen? Kom dan naar de Ontdekdag in Sportcentrum Tijenraan in Raalte. Aanmelden is niet nodig.

### **Verkeerstheaterquiz | dinsdag 19 november 2024 | 13.30 - 15.30 uur (gratis)**

Het verkeer is door de jaren heen flink veranderd. Zo is het tegenwoordig veel drukker op de weg en zijn er nieuwe vervoersmiddelen bij gekomen, zoals de elektrische fiets. Ben jij nog op de hoogte van de nieuwste verkeersregels? Doe mee met de gratis Doortrappen Raalte Verkeerstheaterquiz bij Schuilenburg in Raalte.

### **12 wekelijks trainingsprogramma Veilig op de fiets Raalte | maart 2025**

Wil je graag blijven fietsen? Maar heb je een extra vertrouwen nodig? Of heb je moeite met op- en afstappen? Doe dan mee met dit 12-wekelijkse trainingsprogramma en krijg onder begeleiding van ergo- en fysiotherapeuten weer met vertrouwen en voldoende kracht om te blijven fietsen. Voor kosten en meer informatie neem contact op met Ergotherapie Salland, [info@ergotherapie-salland.nl](mailto:info@ergotherapie-salland.nl) of bel 06 - 45 04 28 77

### **Workshop Veilig fietsen op de E-bike | 31 maart en 14 april 2025 | hele dag (gratis)**

Tijdens de workshop 'Veilig fietsen op je E-bike' van CRT Raalte leer je alles over de vaardigheden die je nodig hebt om veilig en met plezier te fietsen op een e-bike. Je frist je theorie op rondom verkeerssituaties en leert o.a. veilig opstappen, afstappen, sturen, remmen en krijgt valpreventie-tips. Aanmelden is verplicht.

### **Meer informatie en aanmelden**

Ga naar [www.sportbedrijfraalte.nl/doortrappen](http://www.sportbedrijfraalte.nl/doortrappen) of neem contact op met buurtsportcoach Wilma Mars, telefoon 06 - 86 89 29 46, e-mail [buurtsportcoach@sportbedrijfraalte.nl](mailto:buurtsportcoach@sportbedrijfraalte.nl)