

Doortrappen menukaart Noord-Brabant

Aanbod Fietstrainingen



Fietstrainingen

Draaiboek Fietsparcours

Uitvoerder: in eigen beheer – aangeboden door Doortrappen

Omschrijving: Het [Draaiboek Fietsparcours](#) bevat praktische informatie voor gemeenten en andere organisaties over het voorbereiden en uitvoeren van een Fietsvaardigheidsparcours.

Prijs: gratis na aanmaken inlog op Doortrappen.nl

Fietsles en/of persoonlijk adviesgesprek

Uitvoerder: [Fietsloket Nijmegen](#)

Omschrijving: Veel fietsers lopen op bepaalde momenten in hun leven tegen een fietshulpvraag aan en zijn dan gebaat bij iemand die samen kijkt naar gerichte oplossingsmogelijkheden op de korte en/of lange termijn. Fietsloket Nijmegen komt hiervoor bij mensen thuis en kijkt mee naar de eigen fiets, de thuissituatie, persoonlijke omstandigheden zoals afnemende gezondheid en/of (fysieke) beperkingen, fietsvaardigheden, vertrouwen op de fiets, maar ook met veiligheid en vertrouwen in het verkeer. Fietsloket Nijmegen richt zich nadrukkelijk op mensen die weer willen gaan fietsen en mensen die willen blijven fietsen en adviseert hierin graag verder, van loopfiets tot driewielers, van e-bike tot duofiets. Een afspraak (individueel of mogelijk in klein groepsverband) duurt in de meeste gevallen 60 minuten. [Lees meer over de fietsles](#) en [lees meer over persoonlijk advies](#)

Prijs: vanaf € 95,- (per afspraak/uur)

Fietsvoorlichting

Uitvoerder: [Fietsloket Nijmegen](#)

Omschrijving: Veel fietsers lopen op bepaalde momenten tegen een fietshulpvraag aan of zijn daar helaas al eerder tegenaan gelopen. De grootste uitdaging van Doortrappen is het (juist op die belangrijke momenten) bereiken van de doelgroep. Daarom wil Fietsloket Nijmegen laagdrempelig, informeel én gericht aanhaken op bestaande ontmoetingsmomenten. Dit kan zijn tijdens een leefstijl (mid)dag, op valpreventie bijeenkomsten, als themabijeenkomst op een wekelijkse koffie-ochtend, etc. De invulling en de duur van de activiteit is eenvoudig aan te passen aan de wensen van de opdrachtgever/aanvrager en (vooral) aan de behoefte van de doelgroep. De insteek is vooral om in te spelen op de fiets(hulp)vragen die er leven onder de aanwezigen. Waar nodig/mogelijk wordt gericht doorverwezen en/of de samenwerking gezocht met lokale partners. Ook kunnen bijvoorbeeld fietsvaardigheden getraind worden. [Lees meer](#)

Prijs: vanaf € 295,- (per bijeenkomst)

VVN Voorlichting fiets

Uitvoerder: [Veilig Verkeer Nederland](#)

Omschrijving: Algemene verkeersvoorlichting voor 50-plussers waarbij deelnemers kennis maken met de veranderde verkeersregels en waar tips gedeeld worden om de oudere fietser veiliger, zekerder en met meer plezier aan het verkeer te laten deelnemen. De voorlichting is een theoriecursus van 2 uur en er is plaats voor min. 15 en max. 70 deelnemers [lees meer](#)

Prijs: € 490,-

VVN Opfris fiets

Uitvoerder: [Veilig Verkeer Nederland](#)

Omschrijving: Interactieve bijeenkomst voor 50-plussers waarbij deelnemers aan de hand van foto's, stellingen, feiten en filmpjes het gesprek met elkaar aangaan onder begeleiding van een VVN fiets expert. De cursus bestaat uit een theoriegedeelte van 2,5 uur en er is plaats voor min. 12 en max. 20 deelnemers. Veilig Verkeer Nederland levert een trainer en sluit aan bij een bestaande bijeenkomst. [lees meer](#)

Prijs: € 525,-

E-fietstraining voor ouderen

Uitvoerder: [SOAB Wurx](#)

Omschrijving: De e-fietstraining is bedoeld voor ouderen met een elektrische of gewone fiets. Een ervaren fietscoach geeft een leerzame presentatie over de voor- en nadelen van de e-bike, praktische tips en manieren om valpartijen te voorkomen. Daarna verzorgt een beweegcoach of fysiotherapeut oefeningen en eenvoudige reactie- en balanstesten. Meestal is er ook een lokale rijwielhandelaar aanwezig waar verschillende e-bikes kunnen worden uitgetest. De eigen fiets kan direct worden afgesteld en gecontroleerd, bijvoorbeeld op zithouding en bandenspanning. Na een eenvoudige lunch volgt buiten een fietsparcours met oefeningen om balans en reactievermogen te testen, inclusief persoonlijke tips voor elke deelnemer. De dag eindigt met een korte fietstocht van 8-10 km, waarin de fietscoach adviezen geeft over veilig fietsen in groepsverband.

De training duurt van 10:00 tot 15:00 uur; de lunchpauze is ongeveer 45 minuten.

Er is plek voor 15 tot 25 deelnemers. (uitbreiding tot 40 deelnemers mogelijk) [lees meer](#)

Prijs: vanaf € 765,-

(opmerking: zijn er tussen de 25 en 40 deelnemers, dan komt er vanaf de lunch een tweede fietscoach bij en is de prijs vanaf €1.080,-)

E-bike uitgelicht

Uitvoerder: [Fietzersbond](#)

Omschrijving: Workshop Veilig Fietsen voor 50-plussers met een verkeersquiz en een fietsparcours onder begeleiding van een e-bike specialist. De cursus duurt een dagdeel en er is plaats voor max. 30 deelnemers.

Prijs: € 799,-

Opfris Fiets – met lokale fietsproblemen

Uitvoerder: [VanSchijndelAdvies](#)

Omschrijving: Op een luchtige en toegankelijke manier worden de verkeersregels voor fietsers besproken, evenals verkeerssituaties die zich voordoen in hun eigen stad of dorp. Er wordt maatwerk geleverd door specifiek in te zoomen op lokale fietssituaties, waardoor alles herkenbaar wordt voor de deelnemers en er gemakkelijk een gesprek ontstaat. Daarbij komt ook aan bod welke fietsvoorzieningen er zijn en waar je rekening mee moet houden. Naast het opfrissen van de kennis over verkeersregels is er ook aandacht voor fietsgedrag. Kortom: *Opfris Fiets* met lokale fietsproblemen en herkenbare praktijksituaties—zo blijft iedereen veilig fietsen, tot zijn 100^{ste}!

Prijs: € 1.200,-

E-bike training

Uitvoerder: [DTV](#)

Omschrijving: E-bike training waarin wordt geleerd om veilig op weg kunnen met de e-bike. Deze training wordt uitgewerkt samen met een lokale fietsdocent, die ook ingezet wordt om de lessen te geven. Geschat bereik per inzet 10 à 15 deelnemers.

Prijs: € 1.250,-

Fiets Totaal Doortrap Dag

Uitvoerder: [Fietsersbond](#)

Omschrijving: Workshop Veilig Fietsen voor 50-plussers met een verkeersquiz en een fietsparcours onder begeleiding van 2 docenten. De dag wordt na de lunch afgesloten met een gezamenlijke fietstocht. De Fiets totaal Doortrap dag duurt een hele dag en er is plaats voor max. 40 deelnemers. De prijs is excl lunch. Prijs incl lunch is afhankelijk van het aantal deelnemers

Prijs: € 1.499,-

VVN Opfris fiets

Uitvoerder: [Veilig Verkeer Nederland](#)

Omschrijving: Interactieve bijeenkomst voor 50-plussers waarbij deelnemers aan de hand van foto's, stellingen, feiten en filmpjes het gesprek met elkaar aangaan onder begeleiding van een VVN fiets expert. De cursus bestaat uit een theorie gedeelte van 2,5 uur en er is plaats voor min. 12 en max. 20 deelnemers. VVN neemt de volledige organisatie voor zijn rekening, inclusief het werven van de deelnemers [lees meer](#)

Prijs: € 1.892,-

Doortrap Beweedag

Uitvoerder: [VanSchijndelAdvies](#)

Omschrijving: De [Doortrap Beweedag](#) is een informatieve en (inter-)actieve dag van 9u30 – 15u00 waarbij deelnemers inzicht krijgen in hun fysiek (on)vermogen door fysio testen en het oefenen van fietsvaardigheden. In de ochtend komt naast fysioactiviteiten ook de verkeersveiligheid aan bod, met plaatselijke verkeerssituaties die deelnemers herkennen, ook wordt de fiets nog even gecheckt. Na een verzorgde lunch gaat de hele groep een fietstocht (ca. 5 km) maken en wordt er stilgestaan bij gevaarlijke verkeerssituaties die in de ochtend aan bod zijn geweest. Als afsluiter van de dag is er een vragenronde en wordt er gepolst of er interesse is tot het oprichten van een fietsclubje.

Prijs: vanaf € 2.250,-

VVN Oprfris fiets met praktijk

Uitvoerder: [Veilig Verkeer Nederland](#)

Omschrijving: Interactieve fietsbijeenkomst voor 50-plussers waarbij deelnemers aan de hand van foto's, stellingen, feiten en filmpjes het gesprek met elkaar aangaan onder begeleiding van een VVN fiets expert. De cursus bestaat uit een theoriegedeelte van 2,5 uur, een gezamenlijke eenvoudige lunch en praktijk gedeelte. De cursus is van 10u00 tot ongeveer 15u00 en er is plaats voor min. 12 en max. 20 deelnemers. VVN neemt de volledige organisatie voor zijn rekening, inclusief werven van de deelnemers [lees meer](#)

Prijs: € 3.650,-

Fietsvaardigheidstraining voor senioren

Uitvoerder: [GOOFORIT](#)

Omschrijving: Veiliger, zelfverzekerder en met meer plezier op de fiets! GOOFORIT biedt een interactieve training speciaal gericht op (e)bike-vaardigheden voor senioren. De dag start met een inspirerende presentatie over verkeersgedrag, veranderingen in het verkeer en hoe je de juiste keuzes maakt onderweg – met extra aandacht voor anticiperen en het principe: voorrang moet je krijgen, niet nemen.

Na de lunch gaan de deelnemers praktisch aan de slag met verschillende oefeningen, zoals veilig op- en afstappen. Daarbij zet trainer Maikel Govaarts, docent Lichamelijke Opvoeding en expert in fietsvaardigheden, onder andere de dropperpost in – een slimme techniek die het op- en afstappen voor senioren vergemakkelijkt. Zijn aanpak haalde al meerdere keren de krant! Er wordt afgesloten met een korte fietstocht waarin de deelnemers alle inzichten direct kunnen toepassen. Stapsgewijs, veilig en met persoonlijke aandacht. Want fietsen moet vooral leuk, comfortabel en blessurevrij blijven.

Prijs: Op aanvraag

