



Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal  
Fon 0202-83451  
turnverband.wuppertal@t-online.de  
www.turnverband-wuppertal.de

Lehrgang Nr. LG-310526



(5 LE)

## Tretroller – Kickbike Kurs

**Sonntag, 31.05.2026, 10:00 – 14:00 Uhr**

**BAUHAUS-Parkplatz Oberbergische Straße 200, 42285 Wuppertal**

Tretroller fahren macht Spaß und ist gesund!  
Nicht mit E-Antrieb, sondern mit Muskelkraft, Ausdauer,  
Fitness und Cardio-Training. Das alles an frischer Luft.  
Vermittelt werden auch neue gesundheitliche Aspekte.

### **Lehrgangsinhalte:**

- |                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| - Technik, Aufbau eines Tretrollers | - Bremsen             |
| - Tretroller-Warmup                 | - Balance             |
| - Haltung                           | - Kurven fahren       |
| - Trittwechsel                      | - Sicherheitsaspekte  |
| - Tritttechnik                      | - Tretroller und STVO |

**Sportreferent: Volker Schroeder,**  
zertifizierter DTRV Tretroller-Instruktor

Für diejenigen, die keinen eigenen Tretroller besitzen, stehen 6 Leihroller in unterschiedlichen Größen zur Verfügung. Witterungsangepasste Kleidung, Sportschuhe und ausreichend Flüssigkeit sind empfehlenswert.

Geplant ist eine gemeinsame Ausfahrt am 14.06.2026.  
Ort und Uhrzeit werden im Kurs abgestimmt.

Lehrgangsleitung: **Simone Diederich**, Fon 0173 – 5742285  
**Anmeldung** per Mail an [sdiederich@h-li.de](mailto:sdiederich@h-li.de); max. 12 Teilnehmende

### **Teilnahmegebühr: 20,00 Euro**

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte unter Angabe der Lehrgangsnummer an  
Turnverband Wuppertal, IBAN: DE78 3305 0000 0000 4094 74; BIC: WUPSDE33XXX.