

# Doortrappen Gouda

mei 2026



Fietst u met  
ons mee?

## Vrolijk, gezond en fit blijven doortrappen?

Bent u 65 jaar of ouder en geniet u nog steeds van fietsen? Doe dan in mei mee aan het Doortrappen-traject in één van de Goudse wijken.

De fietscursus bestaat uit een theoriedeel met tips over veilig fietsen, advies over het gebruik van helm en spiegel, en uitleg over de dode hoek. Tijdens het praktijkdeel wordt geoefend met op- en afstappen, omkijken en fietsen in het verkeer. Zo blijft fietsen leuk én vertrouwd.

U bent van harte welkom!



doortraPpen  
veilig(er) fietsen tot je 100<sup>ste</sup>

# Wilt u met vertrouwen blijven fietsen?

Doe dan mee aan de fietscursus 'Doortrappen' voor senioren (65+).

## Kies zelf voor:

- ✓ Alleen theorie
- ✓ Alleen praktisch
- ✓ Of beide onderdelen

De onderdelen mogen ook in verschillende wijken gevolgd worden. Meld u aan voor één of twee dagdelen, op een locatie die bij u past!

### Les 1: Kennis/Theorie

Opfrissen van verkeersregels, uitleg over helm- en spiegelgebruik én gratis fietscheck.

### Les 2: Praktijk/Ervaren

Onder begeleiding van een fietsdocent en fysiotherapeut oefent u om fit, zelfverzekerd én veilig deel te nemen aan het verkeer.

mei 2026

#### Gouda West

- Les 1: woensdag 20 mei 14:00 tot 16:30

Locatie: **Vogelnest** Roerdompstraat

#### Gouda Oost

- Les 2: donderdag 21 mei 14:30 tot 17:00

Locatie: **De Zebra** Goverwellesingel 10

#### Westergouwe

- Les 1: dinsdag 26 mei 14:00 tot 16:30

Locatie: **My Livy** Voorzorg 63

#### Gouda Noord

- Les 2: woensdag 27 mei 10:00 tot 12:30

Locatie: **GRB, Groenhovenbad** Tobbepad 4



mei 2026



# Fietst u met ons mee? Meld u dan nu aan!



## Mail naar:

inschrijven@sportpuntgouda.nl  
Vermeld welke les(sen) u wilt volgen.



## Of bel:

Buurtsporcoach Nikki voor  
meer informatie: 0182 - 590 910.

Of bekijk: [www.sportpuntgouda.nl](http://www.sportpuntgouda.nl)



**doortrappen**  
veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>