

Doortrappen Gouda

September 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 september 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 veilig én vertrouwd.

U bent van harte welkom!



doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Wilt u met vertrouwen blijven fietsen?

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

Kies zelf voor:

✓ Alleen theorie ✓ Alleen praktijk ✓ 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.

Gouda Noord

- Les 1: maandag 14 september 14.00 tot 16.30 uur
- Les 2: maandag 21 september 14.00 tot 16.30 uur

Locatie: Groenhovenbad Tobbepad 4

Gouda Westergouwe

- Les 1: dinsdag 15 september 09.00 tot 11.30 uur
- Les 2: dinsdag 22 september 14.00 tot 16.30 uur

Locatie: My Livy Voorzorg 63

Gouda West

- Les 1: woensdag 16 september 09.00 tot 11.30 uur
- Les 2: woensdag 23 september 14.00 tot 16.30 uur

Locatie: Ontmoetingscentrum de Walvis Walvisstraat 1

Gouda Oost

- Les 1: donderdag 17 september 14.30 tot 17.00 uur
- Les 2: donderdag 24 september 13.00 tot 15.30 uur

Locatie: Sporthal De Zebra Goverwellesingel 10

Slechts
€ 5,-
per les

September 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:

Buurtsportcoach Nikki voor
meer informatie: 0182 - 590 910.

Of bekijk: www.sportpuntgouda.nl



doortrappen
veiligere fietsen tot je 100^{ste}