

# Sie interessieren sich für das Mobilitätstraining?

**Dann wenden Sie sich an:**  
Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN)  
Frau Monika Klaus-Neunaber  
Telefon: 0621.10.770-138  
E-Mail: m.klaus-neunaber@vrn.de

oder an Ihr örtliches Verkehrsunternehmen,  
dessen Kontaktdaten Sie im Stempelfeld auf  
der Rückseite finden.

## Broschüren zum Mobilitätstraining

Wer am Mobilitätstraining teilnimmt,  
erhält die Broschüre „Mobil bleiben mit  
Bus und Bahn“ mit Tipps

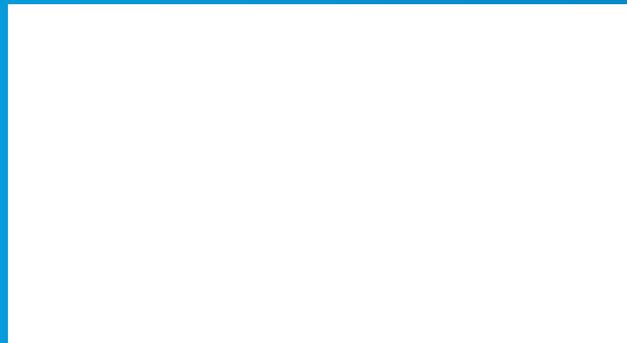
- ▶ für Seniorinnen und Senioren,
- ▶ für Fahrgäste mit Gehhilfe oder
- ▶ für Fahrgäste mit Rollstuhl,

in der die Inhalte des Mobilitätstrainings  
zusammengefasst sind.



**Ihr Ansprechpartner**  
**Verkehrsverbund Rhein-Neckar**  
 B 1, 3-5, 68159 Mannheim  
 ☎ Schloss: Linien 1, 5, 7  
 T +49.(0)621.10 770-138  
 F +49.(0)621.10 770-170  
 E m.klaus-neunaber@vrn.de  
 I www.vrn.de

## Ihr Verkehrsunternehmen



Stand 09/2016

**Mobilitätstraining**  
*Mobil bleiben  
 mit Bus und Bahn*

**Servicenummer**  
 01805.8 7 6 4 6 3 6\*  
 Kostenlose VRN-App für Smartphones

\* 14 Cent/Min. aus dem Festnetz,  
max. 42 Cent/Min. aus Mobilfunknetzen

**Einfach  
ankommen.**



# Mobil bleiben mit Bus und Bahn

**Wer möchte nicht auch im Alter oder mit Einschränkungen selbstständig mobil bleiben und aktiv am Leben teilnehmen?**

Ob es die täglichen Wege zum Einkaufen, zu Freunden, Kindern und Enkelkindern sind, Fahrten zu kulturellen Veranstaltungen oder Entdeckungstouren zu schönen Ausflugszielen im Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN) – mit Bussen und Bahnen kommt man einfach und sicher an.

## Mobilitätstraining

Für ältere Neu- und Wiedereinsteiger ist die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel oft mit Unsicherheiten verbunden. Daher gibt es das Mobilitätstraining, das Senioren und in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen an eine selbstständige und sichere Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel herangeführt.



## Inhalte

Unter dem Motto „**Gut planen** – **Sicher fahren** – **Den VRN entdecken**“ gibt es im Mobilitätstraining viele Tipps zur selbstständigen Planung von Fahrten und die Möglichkeit, das Bus- und Bahnfahren in aller Ruhe praktisch zu üben.

### Inhalte des Trainings sind:

#### **Gut planen**

- › Mobil bleiben im VRN
- › Der Weg zur Fahrplanauskunft
- › Die passende Fahrkarte

#### **Sicher Fahren**

- › Der Weg zur Haltestelle
- › Sicher Warten an der Haltestelle
- › Sicher einsteigen
- › Sicher sitzen und stehen
- › Sicher aussteigen
- › Sicher die Straße überqueren

## Zielgruppe

**Das Mobilitätstraining eignet sich für**

- › Senioren, die sich bei der Nutzung von Bus und Bahn unsicher fühlen und lernen möchten, öffentliche Verkehrsmittel selbstständig und sicher zu nutzen,
- › Senioren ohne Mobilitätseinschränkung,
- › Senioren, die auf eine Gehhilfe oder einen Rollstuhl angewiesen sind.



## Ziel

**Ziel des Mobilitätstrainings ist es,**

- › Unsicherheiten bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel abzubauen,
- › die selbstständige Planung und das selbstständige Fahren mit Bus und Bahn zu fördern
- › und das sichere Fahren mit Bus und Bahn zu trainieren.

## Durchführung

**Das Mobilitätstraining**

- › wird von Mobilitätstrainern der Verkehrsunternehmen im VRN durchgeführt,
- › findet nach Terminvereinbarung in Kleingruppen mit 10 bis maximal 15 Teilnehmern statt,
- › dauert zwei bis drei Stunden
- › und ist kostenlos.