

Mit Spaß sicher Fahrradfahren.

ADFC
RAD
SPAß

FAHR
SICHERHEITS
TRAINING



Fahrsicherheitstraining – Ziele



Zielgruppe

- „Wiedereinsteiger“, z. B. nach längerer Radfahrpause
- Radfahren im Winter
- Umstieg auf das Pedelec (insbesondere für ältere Menschen interessant !)

Hinweise:

- Ideal für das Training: Homogene, kleine Gruppen mit max. 8 Teilnehmer:innen
- Für Fahranfänger (z.B. Geflüchtete) ist dieses Training nicht geeignet, dafür werden eigens Radfahrkurse angeboten

Zielsetzung

- Stärkung von Balance und Koordination
- Erhöhung der Sicherheit beim Radfahren
- Freude am Radfahren („Spaßfaktor“)



Fahrsicherheitstraining – Inhalte



Teil 1: Theorie (ca. 1 Std)

- Verkehrsmittel Fahrrad – Sicherheitscheck und Ergonomie
- Tipps für sicheres, unfallfreies Fahren
- Für Pedelec-Gruppen: Wo liegen die wesentlichen Unterschiede zum „klassischen“ Rad ?
- Verkehrsregeln für Radfahrer:innen (Diskussion anhand typischer Radverkehrssituation)

Teil 2: Fahrpraxis (ca. 2 - 3 Std)

- Praktische Übungen im Parcours, z. B.
 - Bremsen, Fahrübungen
 - Aufsteigen, Anfahren, Anhalten und Absteigen
 - Lenken und Steuern
 - Links abbiegen
 - Durchfahrt einer Engstelle ...





Fahrsicherheitstraining – Infos und Kontakte

Wo werden Fahrsicherheitstrainings angeboten ?

- ADFC-Fahrsicherheitstrainings in Hessen gibt es aktuell in:
Darmstadt, Frankfurt, Kassel, Mühlheim, Oberursel/Steinbach, Rödermark und Wiesbaden
(Weitere Infos / Kontakte: siehe ADFC-Webseiten der entsprechenden Städte/Gliederungen)

Kontakte

- Sigrid Hubert (Landesvorstand ADFC Hessen, zuständig für ADFC Fahrsicherheitstrainings in Hessen)
E-Mail: sigrid.hubert@adfc-hessen.de
Tel. : 0178 – 473 2033
- Oliver Moschner-Schweder (Ausgebildeter Radfahrlehrer & ADFC Tourenleiter Ausbilder)
<https://radfahrschule-hessen.de/> (hier: Trainingstermine in Frankfurt am 04.09.26 und für 2027)
E-Mail: oms@oms-move.de
Tel. : 0176 – 5273 7270
- Thomas Koch (Tourenreferent ADFC Frankfurt)
E-Mail: thomas.koch@adfc-frankfurt.de
Tel. : 0176 – 5528 3219

