

## Unsere Fahrsicherheitskurse

Unsere Fahrsicherheitskurse finden in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen unter der Leitung ausgebildeter Fahrsicherheitstrainerinnen statt.

Ein Kurs wird (je nach Anzahl der Teilnehmer) etwa 3 bis 4 Std. dauern.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und Sie werden bei den Übungen kein Risiko eingehen, denn Sie machen nur das, was Sie sich zutrauen. Die Trainerinnen bieten Ihnen dazu individuelle Hilfestellungen.

## Ihre Ausrüstung

Für die Teilnahme an den praktischen Übungen sollten Sie folgendes mitbringen:

- das Fahrrad, mit dem Sie normalerweise unterwegs sind, es kann ein verkehrssicheres Tourenrad oder Pedelec sein,
- einen Fahrradhelm,
- Handschuhe (optional),
- Schuhe, die auf den Fahrradpedalen optimalen Halt bieten,
- dem Wetter angepasste Kleidung.

Des Weiteren empfehlen wir ein Getränk, wir werden jedoch keine Pausen einlegen.

## Wer sein Fahrrad sicher beherrscht, der hat den Kopf frei für den Verkehr

Wir vom ADFC Bad Tölz – Wolfratshausen bieten deshalb ständig Fahrsicherheitskurse an.

## Ein Fahrsicherheitskurs ist zu empfehlen, wenn Sie

- schon lange nicht mehr mit dem Fahrrad unterwegs waren oder sich einfach nur unsicher fühlen,
- auf ein Pedelec umgestiegen sind und weiterhin genauso sicher wie bisher fahren wollen,
- gestürzt sind und wieder Vertrauen für das Radfahren gewinnen wollen.

## Ein Fahrsicherheitskurs ist stets sinnvoll, weil

- 30% aller Fahrradunfälle Stürze ohne Fremdbeteiligung sind und
- die Beherrschung des Fahrrads hilft, in kritischen Situationen Unfälle zu vermeiden, vor allem aber weil
- das Radfahren nach einem Fahrsicherheitskurs viel mehr Freude bereitet.

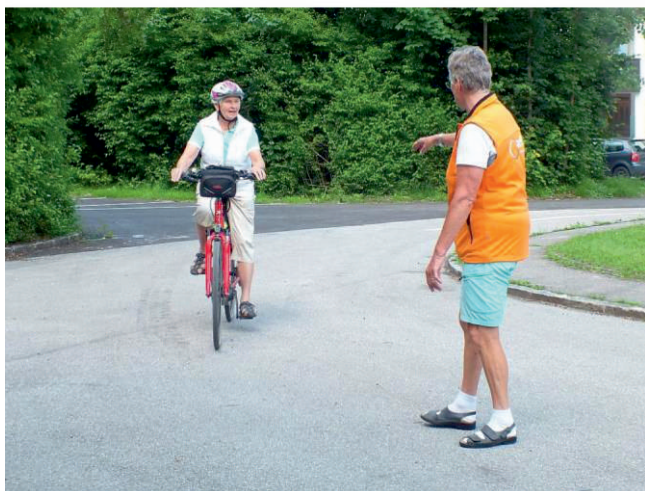
## Eine Teilnehmerin berichtete:

*„Für mich waren das drei intensive Lehrstunden, denn so vieles macht man in Laufe der Jahre ohne darüber nachzudenken und da kommt auch mancher Schlendrian zum Vorschein. Dieser Nachmittag hat mir sehr geholfen und mit neuen Kenntnissen und Selbstbewusstsein ... drehte (ich) noch manche Proberunde.“*



**Fahr sicher  
und souverän  
mit dem Fahrrad  
oder Pedelec**

**Fahrsicherheitskurse  
des  
ADFC Bad Tölz - Wolfratshausen**



## Der Ablauf des Trainings

Der Ablauf des Trainings untergliedert sich in die folgenden Themen, wozu die Übungen jeweils erklärt und vorgeführt werden:

- Den Fahrradhelm richtig einstellen,
- Kennenlernen der für die Fahrsicherheit wichtigen Elemente des Fahrrads, wie Bremsen, Reifen und Lenkung,
- die Schaltung und deren optimale Verwendung,
- die optimale Position auf dem Fahrrad, einschließlich Gleichgewichtsübungen,
- das sichere Aufsteigen, Losfahren und Absteigen,
- das optimale Bremsen, Notbremsung,
- Kurvenfahren, vorausschauend fahren, der Untergrund, enge Kehren

Abschlussgespräch mit Erfahrungsaustausch und Tipps zum Üben im Alltag.

## Veranstaltungsorte

Wir bieten die Fahrsicherheitskurse an verschiedenen Orten in unserem Landkreis an. Ein Beispiel dafür ist der Verkehrsübungsplatz Robert-Schumann-Weg 2 in Geretsried. Kurse finden aber genauso in Wolfratshausen oder Bad Tölz statt. Die genauen Veranstaltungsorte werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt und rechtzeitig bekannt gegeben.

## Termine und Anmeldung

Die Kurse finden unter Berücksichtigung der jeweiligen Infektionsschutzmaßnahmen und der Anzahl an Interessenten statt. Es ist deshalb eine vorherige (unverbindliche) Anmeldung notwendig.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung ihren Wunschtermin und Wunschort an. Auch sollten Sie ihre Telefonnummer angeben, damit wir Sie zum Beispiel bei unsicherer Wetterlage kurzfristig erreichen können.

## Teilnahmegebühr

ADFC Mitglieder: 15,00€

Gäste: 30,00€

Die Teilnahmegebühr ist am Veranstaltungsort in bar zu zahlen.

## Impressum

Herausgeber: ADFC Bad Tölz-Wolfratshausen

Vorsitzende: Josefine Hopfes, Birgit Sachers

<https://toel-wor.adfc.de/adfc-toel-wor>

Mail: [post@adfc-toel-wor.de](mailto:post@adfc-toel-wor.de)

## Weitere Informationen

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [www.adfc-toel-wor.de](http://www.adfc-toel-wor.de)



Bitte informieren Sie sich zwecks Terminen und Veranstaltungsorten über die folgende Email-Adresse: [post@adfc-toel-wor.de](mailto:post@adfc-toel-wor.de)



Des Weiteren beraten unsere Kursleiterinnen Sie gerne:

Claudia Redeker, Tel: 08179 8345  
[cl@redeker-net.de](mailto:cl@redeker-net.de)

Birgit Sachers, Tel: 08178 7647  
[post@adfc-toel-wor.de](mailto:post@adfc-toel-wor.de)