

Was ist ADFC-Radspaß?

Warum Fahrsicherheitstrainings mit dem Fahrrad wichtig sind – und wie sie dabei helfen, mehr Spaß am Fahren zu entwickeln

Fühlen Sie sich manchmal unsicher, wenn Sie mit dem Fahrrad oder dem E-Bike unterwegs sind? Oder wünschen Sie sich Tipps und Tricks, um mit einem neuen Rad noch besser zurecht zu kommen?

Hier kommen die Fahrsicherheitstrainings des ADFC ins Spiel. Diese Kurse wurden speziell entwickelt, um die eigenen Fähigkeiten zu verbessern, das Selbstvertrauen zu stärken und so noch mehr Freude am Fahrradfahren zu gewinnen.

Sicherheit steht an erster Stelle

In den Fahrsicherheitstrainings, die vom ADFC entwickelt und angeboten werden, lernen die Teilnehmenden, sich sicher auf dem Rad zu bewegen. So können sie auch in unerwarteten Situationen ruhig und souverän reagieren. Die Kurse werden von ausgebildeten Trainer:innen durchgeführt, die mit viel Erfahrung und Fachwissen beim Üben unterstützen.

Spaß durch mehr Kontrolle

Vielleicht sind Sie schon lange nicht mehr auf dem Fahrrad gesessen, vielleicht haben Sie ein neues elektrisches Rad, das sich anders verhält als ein herkömmliches: Ein Fahrsicherheitstraining sorgt dafür, Sie mehr Kontrolle über ihr Fahrrad gewinnen. Das bedeutet, dass Kurven sicherer genommen, schneller reagiert und auch schwierige Situationen souverän gemeistert werden können. Diese neu gewonnene Sicherheit macht jede Fahrt einfacher und angenehmer.

Fahrsicherheitstraining - was heißt das genau?

Die Fahrsicherheitstrainings des ADFC richten sich an alle Erwachsenen, die schon Rad fahren können, aber mehr Sicherheit und Routine beim Radeln entwickeln möchten. Die Kurse finden in kleinen Gruppen auf Übungsplätzen abseits des Verkehrs statt. Teilnehmende bringen ihr eigenes Rad mit. Wir empfehlen wetterangepasste, sportliche Kleidung sowie feste Schuhe. Wir empfehlen, einen Helm zu tragen.

Haben Sie Interesse an einem ADFC-Radspaß-Training? Dann schauen Sie hier nach Angeboten in Ihrer [Nähe](#).

Fahrsicherheitstraining für Ein- und Umsteiger*innen auf dem Pedelec:

Du bist neu auf dem Pedelec oder möchtest nach einer Pause wieder sicherer unterwegs sein? Die ADFC-Radspaß-Trainings unterstützen dich dabei, dein Fahrrad entspannt, kontrolliert und mit Freude zu fahren.

Du lernst alle wichtigen Funktionen deines Pedelecs mit einem professionellen Radcheck kennen. In praxisnahen Übungen trainierst du unter Anleitung speziell ausgebildeter Trainer*innen sicheres Bremsen, souveränes Kurvenfahren und den richtigen Umgang mit typischen Gefahrensituationen. Schritt für Schritt gewinnst du Vertrauen in dein Fahrrad und in dein eigenes Können. Verständlich, praxisnah und auf Augenhöhe.

Ziel ist nicht Leistung, sondern Sicherheit, Vertrauen und Fahrspaß – damit du auf deinem Pedelec stets gut überall ankommst.

Übersicht:

- Kursdauer: 3 - 4 Stunden
- Mitbringen: Angepasste Kleidung und bei Bedarf Verpflegung
- Teilnahme nur mit eigenem Pedelec möglich
- Das Tragen eines Helms wird empfohlen.

Ergänzende Hinweise / Benötigtes Kursmaterial:

Gutschein-Code ist LKGP26 . Damit erhalten die Teilnehmenden einen Rabatt von 10,00 €

Trainer:in

~~Rolf Sautter~~.....Bärbl Vogl

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 begrenzt.

Kosten

Die Kosten betragen **pro Teilnehmer:in:**

38,00 €

Die Kosten betragen **für ADFC Mitglieder pro Teilnehmer:in:**

33,00 €

Kontakt

Sie haben Fragen? Nehmen Sie Kontakt auf!

ADFC-Radspaß

Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club e. V.

Zimmerstraße 26/27

10969 Berlin

Telefon: +49 30 2091498-0

kontakt@adfc-radspass.de

www.adfc-radspass.de/kurse/c/goepplingen-84

Bahntickets & Angebo... Aktuelle Nachrichten ... Termine - Stadtseniore... RÄTSCHEN Programm des Gloria ... Stadt Geislingen an de... Wetterstation Stötten ... Goog

Was ist ADFC-Radspaß? **Kurs buchen** Kommunen Unternehmen Trainer:in werden Kontakt

Alle Kurse Das Kursprogramm wird laufend erweitert und aktualisiert. Wenn in Ihrer Nähe gerade kein Kurs angeboten wird, können Sie später noch einmal rein oder nehmen Kontakt zu uns auf.

Nach Region filtern

Region	Datum	Uhrzeit	Ort	Kursname	Plätze	Status	Details
Baden-Württemberg (92)							
Alb-Donau-Kreis (3)							
Böblingen (13)							
Calw (5)							
Göppingen (3)							
Heidelberg (2)							
Heilbronn (6)							
Konstanz (3)							
Ludwigsburg (6)							
Mannheim (5)							
Ortenaukreis (5)							
Ostalbkreis (6)							
Pforzheim (1)							
Ravensburg (1)							
Rems-Murr-Kreis (6)							

Sortierung: **Neueste** Kurstitel Preis

C-Radspaß: Tipps für Teilnehmende

Wir freuen uns, dass Sie an einem Fahrsicherheitstraining teilnehmen! Für eine erfolgreiche Teilnahme beachten Sie bitte die folgenden Hinweise.

Sie sollten **Grundkenntnisse im Fahrradfahren** mitbringen, um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können.

Kondition

Wir verbringen 3-4 Stunden gemeinsam auf dem Übungsplatz. In dieser Zeit sind wir - mit Unterbrechungen - aktiv. Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, dann sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darauf an und klären, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist.

Fahrrad

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad mit. Dieses sollte über zwei gut funktionierende Felgen- oder Scheibenbremsen verfügen. Wenn Sie ein Pedelec fahren, achten Sie bitte darauf, dass der Akku ausreichend geladen ist.

Kleidung

Bitte tragen Sie Kleidung, in der Sie sich gut und bequem bewegen können. Vor allem das Schuhwerk muss dafür geeignet sein, auf Fahrradpedalen Halt zu bieten. Bei unbeständigem Wetter bitte eine Regenjacke mitbringen - bei starkem Regen wird die Schulung unterbrochen bzw. vorher abgesagt. Bei starkem Sonnenschein bitte an Sonnenschutz und eine Kopfbedeckung denken.

Wir empfehlen das Tragen eines Fahrradhelms.

Verpflegung

Bitte ausreichend Getränke und eventuell eine Kleinigkeit zum Essen mitbringen.

Mitwirkung

Unsere Trainer:innen sind stets offen für Wünsche, Anregungen und Kritik. Sie sind sehr gut ausgebildet und werden alles daran setzen, dass Sie mit Erfolg und auch mit Spaß am Fahrsicherheitstraining teilnehmen. Wenn bestimmte Übungen für Sie schwer umsetzbar sind, oder Sie sich unsicher fühlen, sprechen Sie die Trainer:innen bitte an, damit sie Ihnen Alternativen zeigen.