

ADFC - FahrSicherheitsTraining

Wir machen Sie fit fürs Pedelec

Die nächsten Termine in Kassel

Kurs 1:

Donnerstag, 23.04.2026 15:00 Uhr

Samstag, 25.04.2026 10:00 Uhr

Dienstag, 28.04.2026 15:00 Uhr

Kurs 2:

Freitag, 29.05.2026 14:00 Uhr

Samstag, 30.05.2026 10:00 Uhr

Montag, 01.06.2026 15:00 Uhr

Kurs 3:

Freitag, 03.07.2026 14:00 Uhr

Samstag, 04.07.2026 10:00 Uhr

Dienstag, 07.07.2026 15:00 Uhr

Die Teilnahmekosten: 60€ für Nichtmitglieder
30€ für ADFC-Mitglieder

Teilnahme nur nach schriftlicher Anmeldung
möglich per E-Mail unter:
pedelec@adfc-kassel.de

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr nach einer
bestätigten Anmeldung durch den ADFC-Kassel
auf das nachfolgende Konto.

IBAN: DE09 5009 0500 0000 6087 29
Sparda-Bank Hessen

Die Kurse finden auf dem Gelände der Jugend-
verkehrsschule
Hildegard-von-Bingen-Straße 11 (Marbachshöhe)
34131 Kassel statt.

Wer sein Pedelec beherrscht, ist auch in kritischen
Situationen in der Lage, angemessen auf Gefahren
einzugehen und Unfälle zu vermeiden. Durch das
ADFC-FahrSicherheitsTraining sind Sie nicht nur sicher
unterwegs, sondern steigern auch ihre Freude am
Fahrradfahren.

In unseren Kursen lernen Sie, die Herausforderungen
im Straßenverkehr selbstbewusst und mit dem nötigen
Know-how zu meistern.

Unsere FahrSicherheitsTrainer:innen wurden alle durch
den ADFC ausgebildet und haben schon viele Kilometer
auf dem Fahrrad zurückgelegt.
Ob als Tourenleiter:in oder bei privaten Touren.



Noch Fragen?

Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club (ADFC)
Kassel Stadt u. Land e.V.

Tel: 0561 - 1 74 74
mail@adfc-kassel.de
www.adfc-kassel.de



FahrSicherheitsTraining

Sicher unterwegs mit
einem Pedelec

ADFC - FahrSicherheitsTraining

.....

Sicher ist sicherer

Fahrradfahren wird immer komplexer: Platzmangel, unzureichende Radwege und Rücksichtslosigkeit verlangen unsere volle Aufmerksamkeit. Um sich im Straßenverkehr sicher behaupten zu können, braucht es heute mehr als nur stramme Waden und ein Navigationssystem. Gefragt sind Körperbeherrschung, technische Fertigkeiten und ein gutes Verständnis für die Unwägbarkeiten des Verkehrsalltags.

Wir vom ADFC wollen Sie mit unserem FahrSicherheitsTraining auf die richtige Spur bringen. Packen wir's an!

Die (G)rädchenfrage: Soll ich's wagen?

Die Teilnahme an einem FahrSicherheitsTraining bietet sich an, wenn Sie...

- + nach einer längeren Pause wieder loslegen wollen oder sich einfach nur unsicher fühlen,
- + auf ein Pedelec umgestiegen sind und noch Berührungssängste haben,
- + nach einem Sturz wieder Vertrauen für das Radfahren gewinnen wollen.

Unser ADFC-Radlehrplan

.....

Der Ablauf des Trainings untergliedert sich in die folgenden Themenbereiche

- + Den Fahrradhelm richtig einstellen
- + Kennenlernen der für die Fahrsicherheit wichtigen Elemente des Fahrrades: Bremsen, Reifen und Lenkung
- + die Schaltung und ihre optimale Verwendung
- + die perfekte Sitzposition auf dem Fahrrad
- + sicheres Aufsteigen, Gleichgewichtsübungen, Losfahren und Absteigen
- + stabiles und effektives Bremsen, Notbremsung
- + Kurvenfahren, vorausschauend handeln, Fahren auf unebenen Untergrund und in engen Kehren
- + Besonderheiten beim Pedelec und E-Bike

Die einzelnen Übungen werden allen Teilnehmenden zunächst anschaulich erklärt und dann vorgeführt. Am Ende des Kurses finden wir uns zum Abschlussgespräch mit Erfahrungsaustausch zusammen, damit Sie im Alltag wieder auf die erlernten Fähigkeiten zurückgreifen können. Sie erhalten außerdem noch viele praktische Tipps zum Üben nach dem Kurs.

ADFC - FahrSicherheitsTraining

.....

Pro Kurstermin sollten Sie etwa 3 - 4 Stunden einrechnen und folgendes mitbringen:

- + ein verkehrstüchtiges Pedelec
- + einen gut sitzenden Fahrradhelm
- + dem Wetter angepasste Kleidung
- + feste, fahrradgeeignete Schuhe
- + eventuell Handschuhe und Sonnenbrille
- + Getränke und Proviant

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Der ADFC übernimmt keine Haftung bei Unfällen.

Das Tragen eines geeigneten Helms ist Voraussetzung.

Das Fahrrad muss verkehrstechnisch einwandfrei sein.

Unsere Kursleiter:innen sind stets offen für ihre Wünsche, Anregungen und Kritik. Sie werden alles daransetzen, dass Sie mit Erfolg und auch Spaß am Fahr-Sicherheits-Training teilnehmen.

