

Pedelec-Kurse

Diese Kurse richten sich an Menschen, die Dank Ihrer Pedelecs wieder Spaß am Radfahren haben, aber noch unsicher im Umgang mit dem Rad sind (höhere Geschwindigkeit, größeres Eigengewicht, anderes Kurvenverhalten). Das eigene Pedelec ist mitzubringen.

Inhalt des Kurses sind fahrpraktische Übungen zum sicheren Umgang mit dem Pedelec wie sicheres Anfahren und Anhalten, Kurven fahren und Bremsen aus unterschiedlichen Unterstufungen. Auf Wunsch kann der Kursinhalt ergänzt werden durch begleitetes Fahren im Verkehr sowie Informationen zu Verkehrsregeln und Verhalten im Verkehr.

Kursdauer: 6 Stunden (max. 5 Personen)

Teilnahmebeitrag: 24 Euro pro Person

Geschlossene Kurse

Verbände, Institutionen und Vereine können einen geschlossenen Kurs buchen. Termine und Zeiten werden gemeinsam geplant.

Information und Anmeldung

www.adfc-hannover.de/fahrradkurse/



ADFC – Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club Region Hannover e. V.

Hausmannstraße 9–10

30159 Hannover

Tel.: 0511 | 164 03-12

E-Mail: region@adfc-hannover.de

www.adfc-hannover.de, www.adfc.de

Stand: 05.2019
Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Gestaltung: Simone Schmidt | grafik.design

Titelbild: © Name Name



Radfahrkurse in der Region Hannover



Um Neues zu lernen ist man nie zu alt!

Radfahren ist gesund, stärkt das Herz- Kreislaufsystem und schont die Gelenke. Radfahren ist umweltfreundlich. Wer mobil ist, kann intensiv am sozialen, kulturellen Leben teilnehmen und kommt kostengünstig zum Arbeitsplatz.

Sie kennen all diese Vorteile und würden auch gerne aufs Rad steigen, haben aber nie Radfahren gelernt oder bereits einige (gescheiterte) Lernversuche hinter sich? Oder Ihre aktive Radfahrzeit liegt schon sehr lange zurück und Sie fühlen sich nicht mehr sicher auf dem Rad? Oder glauben, Sie sind zu alt?

Ganz egal, welche Gründe Sie bislang daran gehindert haben, Rad zu fahren, Sie sollten nicht mehr länger warten.

Lernen ohne Angst

Schritt für Schritt und durch viele unterschiedliche Übungseinheiten, die ineinander übergreifen, werden die Teilnehmenden langsam an das Radfahren herangeführt. In unseren Kursen beginnen wir zunächst mit Tretrollern für Erwachsene. Durch spezielle Übungen lernen Sie, sich dem Roller anzuvertrauen und sich vom Boden zu lösen und damit die Rolle des Fußgängers zu verlassen. Die individuellen Möglichkeiten stehen immer im Mittelpunkt. Im zweiten Schritt werden die Fahrräder zunächst als Laufrad benutzt. Die Übungen stärken das Selbstvertrauen und das Sicherheitsgefühl im Umgang mit dem Fahrrad und ermöglichen somit einen leichten Übergang zum Radfahren.

Unsere Kurse werden von ausgebildeten, zertifizierten Radfahrlehrer*innen geleitet.



Unsere Kursangebote

Anfängerkurse

Anfängerkurse richten sich an alle, die nie Radfahren gelernt haben oder es immer mal wieder versucht haben, aber gescheitert sind. Die Kurse finden in kleinen Gruppen mit maximal zehn Personen statt. Zum Ende des Kurses legen die Teilnehmenden in der Regel ihre ersten Runden auf dem Fahrrad zurück, und genießen abschließend auf einer gemeinsamen Fahrradtour ihre erworbene Mobilität.

Geübt wird an zehn Tagen jeweils zwei Stunden pro Tag, verteilt über zwei Wochen. Alternativ bieten wir Wochenendkurse an, dann verteilen sich die Stunden an zwei aufeinander folgenden Wochenenden Samstag/Sonntag.

Kursdauer: 20 Unterrichtsstunden

Teilnahmebeitrag: 80 Euro pro Person (Sozialtarif möglich)

Aufbaukurse

Wiederaufsteiger und Absolventen der Anfängerkurse

Diese Kurse bieten eine Vertiefung des Gelernten aus den Anfängerkursen. Wiederaufsteiger, die länger nicht Rad gefahren sind, erhalten durch die Übungen wieder ein Gefühl für das Fahrrad und ihre eigenen Fähigkeiten und erlangen somit verlorene Sicherheit wieder zurück. Die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen fließen in den Unterricht mit ein.

Kursdauer: 10 Unterrichtsstunden

Teilnahmebeitrag: 40 Euro pro Person

Verkehrskurse (Fahrkompetenz und Verkehrssicherheit)

Dieser Kurs richtet sich an alle Radfahrer*innen, die sich im Straßenverkehr unsicher fühlen. Teilnehmende sollten möglichst ihr eigenes Fahrrad mitbringen, Wünsche und Fragen fließen in den Unterricht mit ein.

Die erste Einheit des Kurses mit Übungen zur Fahrkompetenz findet auf einem geschützten Übungsplatz statt, danach geht es zum begleiteten Fahren in den realen Verkehr. Im Theorieteil besprechen wir geltende Verkehrsregeln, Verhalten im Verkehr und geben allgemeine Tipps für sicheres Radfahren.

Kursdauer: 6 Stunden (max. 5 Personen)

Teilnahmebeitrag: 24 Euro pro Person