

## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Mit Anmeldung durch Teilnehmer/-in und bestätigter Kursanmeldung durch den ADFC ist ein Schulungsvertrag geschlossen.

### Bezahlung

Die Bezahlung des Teilnahmebetrages erfolgt in Bar am Veranstaltungsort.

### Rücktritt von einem Schulungskurs:

Erfolgt der Rücktritt bis 7 Tage vor Beginn, erstatten wir 50% des Teilnahmebetrages. Bei einem späteren Rücktritt oder Nichterscheinen zum Kurs wird die volle Teilnahmegebühr fällig.

### Risiken:

Der/die Teilnehmer/-in ist sich bewusst, dass die Sorgfalt des ADFC bei der Erfüllung von Verkehrssicherungspflichten hinsichtlich der Sicherheit des Trainingsgeländes sich billigerweise nur auf vorhersehbare Risiken erstrecken kann.

Sie/Er akzeptiert daher, dass der ADFC nicht verpflichtet ist, Maßnahmen zu ergreifen, die nicht mehr in einem angemessenen Verhältnis zu der Wahrscheinlichkeit und dem Ausmaß eines etwaigen Schadens stehen.

### Haftungsbeschränkung:

#### Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko!

Schadenersatzansprüche gegen den ADFC-FFB, gleich aus welchem Rechtsgrunde, bestehen nur, soweit dem ADFC-FFB Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fallen. Von dem Haftungsausschluss ausgenommen sind Schadenersatzansprüche aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit und Schadenersatzansprüche aus der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten durch den ADFC –FFB. Wesentliche Vertragspflichten sind solche, deren Erfüllung zur Erreichung des Vertragsziels notwendig ist. Für diese Schäden haftet der ADFC-FFB bei Schäden, die nicht Personenschäden sind und die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen, mit maximal 4.000,00 € je Teilnehmer; bei Personenschäden mit maximal 75.000,00 €. Der vorstehende Haftungsausschluss gilt auch zugunsten der gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen des ADFC, sofern der Teilnehmer Ansprüche gegen diese geltend macht.

## Tipps für Teilnehmende an ADFC Fahrsicherheitstrainings

Damit wir alle gemeinsam das Ausbildungsziel erreichen und bei dem Training viel Freude, Spaß und Erfolg haben, bitten wir Dich, die nachstehenden Hinweise zu beachten:

### Welche Kondition bzw. Fitness benötigst Du?

Du solltest in der Lage sein, die Schulungszeit von 180 Minuten (Grundkurs) mit Freude zu bewältigen. Wenn Du Dich in Deiner Freizeit ohnehin schon regelmäßig bewegst, kannst Du davon ausgehen, dass Du Dich auch bei uns nicht zu sehr verausgaben musst.

### Fahrrad, was Du noch beachten solltest:

Dein eigenes Fahrrad oder Pedelec muss über zwei gut funktionierende Felgen- oder Scheibenbremsen verfügen.

### Verpflegung:

Bring zum Training ausreichend Getränk und evtl. Proviant mit, damit Du konzentriert bleiben kannst.

### Ausrüstung, was Du noch beachten solltest:

Du benötigst Kleidung, in der Du Dich gut und bequem bewegen kannst. Vor allem muss das Schuhwerk dafür geeignet sein, auf Fahrradpedalen Halt zu bieten. Bei angekündigter Änderung der Witterung schadet es nicht eine Regenjacke mit dabei zu haben. Bei starkem Regen wird die Schulung unterbrochen bzw. vorher abgesagt.

### Und dann noch:

Unsere Trainer/Trainerinnen sind stets offen für Deine Wünsche, Anregungen und Kritik. Sie sind sehr gut ausgebildet und werden alles daran setzen, dass Du mit Erfolg und auch mit Spaß am Fahrsicherheitstraining teilnimmst. Falls Probleme oder ungeplante Ereignisse auftreten, auf die unsere Trainer/Trainerinnen keinen oder nur wenig Einfluss haben, sollten alle Gruppenmitglieder eigenverantwortliches Handeln und ein gewisses Engagement für die Belange der Gruppe zeigen.



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

---

**Grundkurs**

## Was erwartet Dich?

Unser Ziel ist es, Dir mittels theoretischer Erläuterungen und praktischen Übungen, ein sicheres Verhalten auf und mit Deinem Fahrrad zu vermitteln.

### Die ist kein sportlich orientiertes Fahrtraining!

Geeignet für Radlerinnen und Radler ab 14 Jahren bis ins hohe Alter.

**Für alle, die mit Pedelec unterwegs sind, empfohlen!**

## Hierzu widmen wir uns diesen Themen

### Schalten und Antrieb

Was hat es mit Schaltung und Trittfrequenz auf sich?  
Was ist dabei mit e-Bikes zudem in Betracht zu ziehen?  
Sicheres Anfahren und vorausschauendes Anhalten.

### Besser in Balance bleiben

Auch bei langsamer Fahrt das Gleichgewicht halten.  
Sichere Körperhaltung auf dem Fahrrad, gerade wenn es einmal ungemütlich werden könnte.

### Optimierter Umgang mit den Bremsen

Wie verteilen sich die Bremskräfte zwischen Vorder- und Hinterrad-Bremse.  
Auf was sollte beim Bremsen geachtet werden.  
Langsames herantasten mit Bremsübungen an eine sichere Notbremsung ohne „Absturz“.

### Sicher um die Kurve

Wie sollte Blickführung, Körperhaltung und Fahrrad zusammenspielen, wenn es um die Kurve geht?

Behutsame Umsetzung im Übungsparkour

- flüssig eine 8 zu fahren
- auch mal eng um eine Kurve
- locker durch einen Slalom

### Abschlussgespräch

Wie hast Du Dich dabei gefühlt?

Wirst Du etwas davon in den Fahrrad Alltag einfließen lassen?

Was sollten wir verbessern?



### Mit wem hast Du es dabei zu tun?

Wir sind drei langjährige Mitglieder im ADFC, Tourenleiter und in Fahrsicherheit seitens des Landesverbandes ADFC Bayern ausgebildet und trainiert.  
Wir sind viel mit dem Rad in der Stadt und auf dem Land unterwegs, ob Asphalt, Wirtschaftswege oder auf Mountainbike-Strecken.

Wir freuen uns Dich bei einem unserer Angebote kennenzulernen.



## Unsere Termine

(findet nur statt bei Teilnehmerzahl mind. 4 und max. 10 und trockenem Wetter statt)

Samstag 24. April 2021, 13:00 - 16:00 Uhr

Freitag 28. Mai 2021, 16:00 - 19:00 Uhr

Freitag 11. Juni 2021, 16:00 - 19:00 Uhr

Samstag 3. Juli 2021, 13:00 - 16:00 Uhr

Freitag 13. August 2021, 16:00 - 19:00 Uhr

Samstag 4. September 2021, 13:00 - 16:00 Uhr

Samstag 2. Oktober 2021, 13:00 - 16:00 Uhr

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung  
(Name, Kontaktdaten (Tel. oder Email))

- mittels Email an [kontakt\(at\)adfc-ffb.de](mailto:kontakt@adfc-ffb.de)
- per Telefon (auf AB) 08141 535418
- per Einwurf in den Briefkasten ADFC Geschäftsstelle  
FFB Schöngesinger Str. 22 Rückgebäude, Eingang vom Durchgang zum Viehmarktplatz

Teilnahmegebühr – bitte in Bar am Veranstaltungsort

Nichtmitglieder: € 30

ADFC Mitglieder: € 15

### Treffpunkt und Trainingsgelände

Ehemaliges Gelände der Stockschützen in FFB an der Klosterstraße nahe Heubücke über die Amper

### Ausrüstung

Verkehrssicheres Fahrrad oder Pedelec (e-Bike,  
Unterstützung bis max. 25 km/h)

Das Tragen eines Fahrradhelms wird dringendst empfohlen.  
Falls vorhanden, kannst Du auch Fahrrad-Handschuhe mitbringen.

Veranstalter:



ADFC FFB

Schöngesinger Str. 22

82256 Fürstenfeldbruck

Tel.: 08141 5355418

E-Mail: [kontakt@adfc-ffb.de](mailto:kontakt@adfc-ffb.de)