

Die Kurse sind für Erwachsene ausgelegt! Ältere Kinder und Jugendliche können u. U. nach Absprache mit dem Leiter der Radfahrsschule ebenfalls teilnehmen.

Die Schulungen finden ausschließlich in der Zeit von April bis Oktober statt.

Termine für Gruppenkurse werden rechtzeitig im Vorwege über die Presse und im ADFC Tourenportal bekannt gegeben.

Einzelkurse können jederzeit nach Terminabsprache per Mail oder telefonisch vereinbart werden.



Stand: 03/2023 V.i.S.d.P. ADFC LK Harburg, Hauptstraße 18, 21442 Tüppenstedt

## KONTAKT:

**Dieter Hamann**

Leiter der Radfahrsschule

**Mobil: 0172 - 166 47 47**

**Fahrradschule@adfc-kreis-harburg.de**

Für weitere Informationen

QR-Code scannen:



## MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG:



Kreisverband  
Harburg-Land e.V.



Die Radfahrkurse werden im Rahmen des Bundesprogramms „Integration durch Sport“ mit Mitteln des Bundesministeriums des Inneren und für Heimat gefördert.



Sie sind seit längerer Zeit oder bisher  
noch gar nicht Rad gefahren?

Sie fühlen sich unsicher beim Anfahren,  
Kurvenfahren oder Bremsen?

Dann ist unser Angebot das Richtige für Sie!



## UNSER ANGEBOT:

Die Radfahrsschule des ADFC LK Harburg bietet spezielle Kurse für Anfänger\*, Wiedereinsteiger\*, unsichere Angst-Sturzpatienten\* und Migranten\*innen, Umsteiger auf Pedelec und ein Fahrsicherheitstraining sowie davon unabhängig eine Kaufberatung unter ergonomischen Gesichtspunkten an.

Ausgebildete Radfahrlehrer\*innen leiten Kurse mit speziell ausgestatteten Schulungsrädern, die für die Dauer des Lehrgangs jeweils kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.

Die Ausbildung umfasst sowohl die theoretische Unterrichtung in geltende Verkehrsregeln als auch die praktische, fahrtechnische Unterweisung auf einem geeigneten Übungsgelände.

In der Regel umfassen die Kurse 10-12 Ausbildungsstunden. Sie werden als Gruppen-Wochenendkurs oder alternativ auf mehrere Wochen verteilt für maximal 10 Teilnehmer\*innen angeboten.

Termine für mögliche Einzelschulungen werden individuell zwischen Teilnehmer und Radfahrlehrer abgestimmt.

Das Fahrsicherheitstraining – nur für erfahrene Radfahrer\*innen – wird mit einer Dauer von 3-4 Stunden und nur nach Absprache durchgeführt. Ein verkehrssicheres Fahrrad ist dazu vom Kursteilnehmer mitzubringen!

Die Kurse finden in Winsen/Luhe statt. Wir bieten zusätzlich die Möglichkeit, auch außerhalb Gruppentraining durchzuführen. Voraussetzungen sind ein freies Übungsgelände für die Fahrpraxis und ein Raum für den theoretischen Unterricht.

Vielfältige Übungen und Wiederholungen bauen u. a. Ängste ab und schaffen die Grundlage für ein sicheres und entspanntes Radfahren.

Unsportlichkeit, Alter, Geschlecht, fehlende Sprachkenntnisse und Herkunft spielen keine Rolle. Jeder bestimmt Tempo und Umfang der Übung selbst.

### UNSERE KURSE UMFASSEN UNTER ANDEREM FOLGENDER THEMEN:

- Ausstattung eines verkehrssicheren Fahrrads
- Beherrschung des Fahrrades
- Zweckmäßige Kleidung für das Radfahren
- Ergonomisch günstige Sitzhaltung
- Auf- und Absteigen
- Anfahren- und richtiges Bremsen
- Schalten und Wahl des richtigen Gangs
- Wahl der erforderlichen Unterstützungsstufe
- Slalom und Kurven fahren
- Bergauf- und abfahren
- Fahren auf der Straße
- Handzeichen geben
- Richtiges Abbiegen und Überholen
- verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben
- Verkehrsrecht



Anmeldungen und Informationen direkt vom Leiter der Radfahrsschule, Dieter Hamann, unter:

[Fahrradschule@adfc-kreis-harburg.de](mailto:Fahrradschule@adfc-kreis-harburg.de)  
Mobil: 0172 - 166 47 47

oder einfach den QR Code auf der Rückseite des Flyers einscannen.