



Radfahren und Sicherheit

So erreichen Sie uns:

radfahrschule@adfc-ms.de
0251-28 909 280

ADFC Geschäftsstelle
Dortmunder Str 19
48155 Münster



Gestaltung: E.Metzler ADFC Münster

**Gönnen Sie sich doch mal
ein Sicherheitstraining!**

FAHRSCHULE...



6 Elemente zum sicheren Fahrradfahren

1. StVO kennen
2. StVO anwenden
3. defensiv fahren
4. Vorausschau
5. Verkehrserfahrung

6. Fahrrad beherrschen



ADFC Bildarchiv

Lernen Sie Ihr Fahrrad perfekt zu beherrschen
um in jeder Situation die Kontrolle zu behalten.

Das ADFC-Sicherheitstraining besteht aus zwei Abschnitten:

Dauer ca. 2 Std.

Abschnitt A

- sicheres Auf - u. Absteigen
- Slalomfahren
- Fahren in Engstellen
- präzises Umfahren von div. Hindernissen

Abschnitt B

- Einweisung in Fahrradbremsen
- verschiedene leichte Bremsübungen
- Bremsen aus hoher Geschwindigkeit
- Notbremsung vor einem Hindernis

Auf individuelle Wünsche
gehen wir gerne ein.

