



**Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club München e.V.**  
Platenstraße 4  
80336 München  
Tel. 089 46133830  
[radfahrerschule@adfc-muenchen.de](mailto:radfahrerschule@adfc-muenchen.de)  
<https://muenchen.adfc.de/radfahrerschule>

## **Tipps für Teilnehmende an ADFC Radfahrkursen Fahrpraxis für Anfänger:innen**

Wir freuen uns, dass du beim ADFC München e.V. das Radfahren verbessern möchtest. Damit wir alle gemeinsam das Ausbildungsziel erreichen und bei der Schulung viel Freude, Spaß und Erfolg haben, bitten wir dich, die nachstehenden Hinweise zu beachten.

### **Welche Voraussetzungen benötigst du?**

Du hast bereits an einem Anfängerkurs teilgenommen. Beim Radfahren kannst du auf- und absteigen, bremsen und pedalieren. Der Fahrpraxiskurs vertieft das, was im Anfängerkurs gelernt wurde und hilft dir, den Übergang vom Fahren im geschützten Raum hin zum Alltags-Radeln zu schaffen.

Du solltest körperlich in der Lage sein, die Schulungszeit von 180 Minuten mit Freude zu bewältigen. Solltest du körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, weisen wir dich ausdrücklich darauf hin, dass dies den Kurserfolg gefährden kann. Im Zweifel bitte vorher ärztlichen Rat einholen. Die Kurse werden in deutscher Sprache abgehalten.

### **Welches Fahrrad benötigst du?**

Idealerweise nimmst du bereits mit deinem eigenen Fahrrad und Helm teil. Wer noch keines hat oder wem die Anreise damit zu kompliziert ist, kann von uns ohne zusätzliche Kosten ein ADFC-Schulungsrad und einen Helm ausleihen.

Dein mitgebrachtes Fahrrad muss technisch in einwandfreiem Zustand sein. Wir empfehlen vorab eine Inspektion in einer guten Fahrradwerkstatt. Bremsen, Gangschaltung und Beleuchtung müssen funktionstüchtig sein. Lass auch Reifen und Kette auf Verschleiß prüfen und bei Bedarf erneuern.

### **Welche Ausrüstung brauchst du?**

Du benötigst Kleidung, in der du dich gut und bequem bewegen kannst. Vor allem das Schuhwerk muss dafür geeignet sein, auf Fahrradpedalen Halt zu bieten. Darüber hinaus sei bitte auf angekündigte Änderungen der Witterung vorbereitet und bring bei angekündigtem Regen eine Regenjacke mit. Bei starkem Regen wird die Schulung unterbrochen bzw. vorher abgesagt. Wie eine Absage erfolgt teilt dir das Ausbildungsteam jeweils bei Kursbeginn mit. Bei Dauersonnenschein benötigst du eine Kopfbedeckung. Das Tragen eines Fahrradhelms wird empfohlen. Ein geeigneter Leih-Fahrradhelm wird dir auf Wunsch von deinen Schulungsleitern ausgehändigt.

### **Verpflegung:**

Bring bitte zu den Schulungen ausreichend Getränke mit.

### **Persönliche Mitwirkung ist erforderlich!**

Unsere Schulungsleiter:innen sind stets offen für deine Wünsche, Anregungen und Kritik. Wir möchten dir das Radfahren beibringen und werden alles daran setzen, dass du dabei Erfolg und auch Spaß hast. Falls Probleme oder ungeplante Ereignisse auftreten, auf die unsere Schulungsleiter:innen keinen oder nur wenig Einfluss haben, sollten alle Gruppenmitglieder eigenverantwortliches Handeln und ein gewisses Engagement für die Belange der Gruppe zeigen. Hab bitte Verständnis dafür, dass manche Mitschüler:innen schneller oder langsamer lernen.

### **Teilnahmebedingungen:**

Unsere Teilnahmebedingungen für ADFC-Radfahrschulungen sind DIE verbindliche Grundlage zur Teilnahme an einem unserer Kurse. Bitte lies dir diese deshalb aufmerksam durch bevor du dich anmeldest.