

# Mobil mit Pedelec – sicher unterwegs

ADFC-Pedelec-Fahrsicherheits-Seminare an verschiedenen Orten im Land – VdK-Mitglieder willkommen!

„Mobil mit dem Pedelec sein, dies gilt für immer mehr Radfahrer. Zugleich geht es darum, sich clever und sicher im Straßenverkehr zu bewegen“, betont der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC).

Das Fahren mit dem Pedelec (Pedal Electric Cycle) wird immer beliebter – gerade auch in Baden-Württemberg mit seiner oftmals hügeligen Landschaft. Immer mehr Menschen, vor allem auch Ältere, steigen auf das elektrisch betriebene Fahrrad um. So lässt sich Radfahren genießen, Muskelkraft und Ausdauer sparen. Das ist wichtig, insbesondere bei langen Touren oder auch bei schwierigen Strecken mit langen oder steilen Anstiegen.

„Bereits seit Jahren befindet sich das elektrisch unterstützte Fahrrad in Deutschland auf dem Vormarsch. Kein Wunder bei den vielen Vorteilen, die es in den verschiedensten Situationen bietet: Ohne Schwitzen ins Büro, entspannt im hügeligen oder bergigen Gelände unterwegs, leicht die schwersten Transporte bewältigen oder einfach die Zeiterparnis der höheren Geschwindigkeit genießen“, fasst Peter Beckmann, der Pedelec-Trainer des ADFC, die Vorteile zusammen.

Damit der Umstieg vom herkömmlichen Fahrrad auf das Pedelec gelingt und man damit überall entspannt und sicher fahren kann, sind spezielle Fahrtrainings sinn-



Jung und Alt gemeinsam bergauf und bergab – mit dem Pedelec kein Problem.

Foto: Flyer Innovation in Mobility

voll. Diese bietet der ADFC Baden-Württemberg im Jahr 2016 an elf verschiedenen Orten im Land und im Rahmen von insgesamt 22 halbtägigen ADFC-Pedelec-Fahrsicherheits-Seminaren an. Dort sind auch VdK-Mitglieder willkommen. Dies sieht eine Kooperation beider Organisationen vor, die bereits seit 2013 besteht.

Die Benutzung des Pedelecs hat durchaus auch einige Tücken: Die Pflege der Batterie, das höhere Gewicht, die Bedienung der Instrumente und ein geändertes Fahrver-

halten stellen immer wieder Herausforderungen dar. Mit den Kursen bietet der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club den Teilnehmern einen knapp einstündigen, theoretischen Einblick in die Welt der Pedelecs und E-Bikes und anschließend praktische Übungen zum sicheren Umgang mit dem elektrisch unterstützten Fahrrad.

Bei den Pedelecs müssen die Fahrer im Gegensatz zu Mofas weiterhin in die Pedale treten. Pedelecs unterstützen während des Tretens nur bis zu einer Maximalgeschwindigkeit von 25 Stundenkilometern. Wer schneller fahren möchte, ist auf die eigene Körperleistung angewiesen. Die Pedelecs sind deshalb auch keine Elektrofahrräder oder E-Bikes im klassischen Sinne, sondern sie sind rechtlich dem Fahrrad gleichgestellt. Dies hat für die Nutzer wichtige Konsequenzen: Sie benötigen weder ein Versicherungskenn-

zeichen, noch eine Zulassung, noch einen Führerschein. Zudem bestehen für Pedelecs weder Helmpflicht noch Altersbeschränkung.

Trotz der Begrenzung des Unterstützungsmotors auf 250 Watt und auf eine Geschwindigkeit von maximal 25 Stundenkilometern kann die plötzliche Unterstützung durch den „eingebauten Rückenwind“ für die mit dem Pedelec noch ungeübten Radfahrer gewöhnungsbedürftig sein.

Weitere Informationen, Info-Flyer und die Online-Anmeldung finden Interessierte auf [www.adfc-bw.de/kurse/pedelec-fahrtraining/](http://www.adfc-bw.de/kurse/pedelec-fahrtraining/) im Internet. Sonstige Informationen rund ums Thema Radfahren hält der ADFC Baden-Württemberg, Reinsburgstraße 97, 70197 Stuttgart, unter Telefon (07 11) 62 89 99, Fax (07 11) 615 77 37 oder E-Mail [lan-desverband@adfc-bw.de](mailto:lan-desverband@adfc-bw.de) sowie auf [www.adfc-bw.de](http://www.adfc-bw.de) im Internet bereit.

## SEMINARE – PREISE/TERMINE

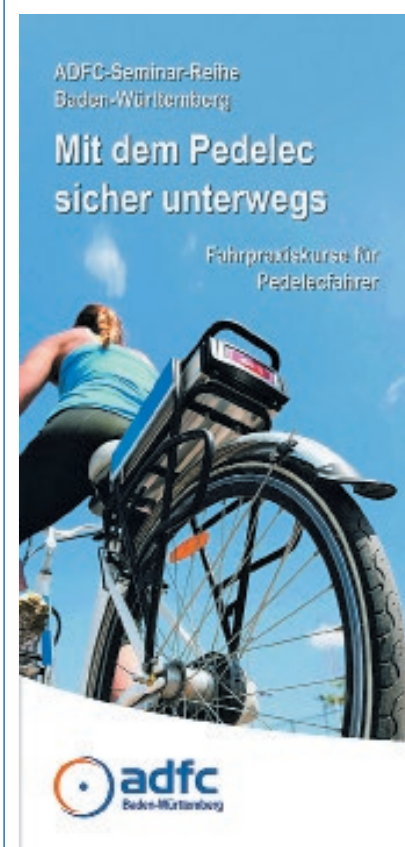
Im ADFC-Pedelec-Fahrsicherheits-Seminar haben Sie die Gelegenheit, das Pedelec theoretisch und praktisch kennenzulernen. Sie erfahren, wie ein verkehrssicheres Fahrrad ausgestattet sein muss (z. B. Bremsen, Beleuchtung und Reflektoren, Pedale, Kettenschutz, Schutzbleche, Gangschaltung, Fahrradständer). Es werden die unterschiedlichen Elektrofahrradtypen erklärt und die rechtlichen Grundlagen vorgestellt.

ein Gefühl für das Rad zu entwickeln. Anschließend ist eine kleine Ausfahrt geplant.

Die Kursgebühr für ADFC-Mitglieder und für VdK-Mitglieder beträgt 50 Euro. Mitzubringen sind das eigene oder ein geliehenes Pedelec, außerdem ein Fahrradhelm, Handschuhe und eine dem Wetter entsprechende Kleidung. An folgenden Orten bietet der ADFC im Jahr 2016 jeweils einen Kurs am Vormittag, von 8 bis 12 Uhr, und am Nachmittag, von 13 bis 17 Uhr, an:

- Bietigheim-Bissingen: Freitag, 3. Juni, Bürgertreff Enzpvavillon;
- Mannheim: Dienstag, 7. Juni, Altes Trafohaus, Keplerstraße 22;
- Böblingen: Montag, 13. Juni, Verkehrsübungsplatz im Schulzentrum Murkenbach;
- Fellbach: Freitag, 24. Juni, Rathaus, Infothek, Marktplatz 1;
- Stuttgart: Dienstag, 28. Juni, ADFC-Landesgeschäftsstelle, Reinsburgstraße 97, Stuttgart-West;
- Ulm: Freitag, 5. August, ADFC-Büro, Pfauengasse 28;
- Friedrichshafen: Montag, 8. August, ADFC Büro, Friedrichstraße 36/2;
- Herrenberg: Dienstag, 9. August, Schulzentrum, Längenholz 2;
- Kornwestheim: Dienstag, 23. August, Thomashaus, Theodor-Heuss-Straße 52;
- Schwäbisch Hall: Freitag, 2. September, An der Limpurgbrücke 1;
- Freiburg: Dienstag, 6. September, Rotteckring 12.

Weitere Orte und Termine auf Anfrage, weitere Infos unter [www.adfc-bw.de/kurse/pedelec-fahrtraining/](http://www.adfc-bw.de/kurse/pedelec-fahrtraining/) im Internet.



Im praktischen Teil wird das Pedelec im wahrsten Sinn des Wortes „erfahren“. Auf einem Übungs-Parcours im Freien werden spezielle Fahrsituationen erprobt, um in sicherer Umgebung

## BAD CANNSTATT

### Gesundheitstag am 13. Mai

Ganz im Zeichen der lebenslangen Beweglichkeit und Mobilität steht der diesjährige Gesundheitstag des Kreisverbands Stuttgart. Die Vortragsveranstaltung mit begleitender Ausstellung findet am Freitag, 13. Mai, von 14 bis zirka 17.30 Uhr, in Bad Cannstatt statt. Die beliebte Veranstaltung für alle Interessierten kann auch im Jahr 2016 mit einem sehr informativen Programm im Großen Kursaal aufwarten. Es referieren der Mediziner Professor Dr. Gerd Schnack und der Psychologe Markus Maier.

Professor Schnack, Facharzt für Chirurgie und Sportmedizin, hält den Vortrag „Elastisch, beweglich und kreativ ein Leben lang“. Darin geht der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin auf „Befreite Faszien (Anmerkung der Redaktion: Weichteilkomponenten des Bindegewebes) – aufrecht durchs Leben“ ebenso ein wie auf die beiden Themenkomplexe „Sitzen macht krank – das Wunder der Entspannungshocke“ und „Ohne Schlafstörung durch die Nacht – Vagusmeditation ohne weltanschauliche Prägung“. Der Psychologe Markus Maier spricht über

„Souverän mit Ängsten umgehen“. Dabei wird der Inhaber einer Naturheilpraxis mit Schwerpunkt Psychosomatik und Psychotherapie mit den Teilnehmern auch kleine praktische Übungen durchführen.

An der begleitenden Ausstellung im Foyer wirken neben dem Sozialverband VdK mit: Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg, Deutsches Rotes Kreuz (Wohnberatungsstelle), Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Stuttgart (KISS), Malteser Hilfsdienst, Naturheilverband Stuttgart, Osteoporose-Selbsthilfegruppe Stuttgart und das Sanitätshaus Stephan Lening GmbH. Auch die neue verbandseigene VdK Patienten- und Wohnberatung Baden-Württemberg aus Stuttgart ist mit einem Infostand vertreten. Für das kulturelle Begleitprogramm nach der Kaffeepause sorgen Gesine Keller und Ella Werner mit „50 Jahr blondes Haar – Deutschlands Schlager“.

Alle Interessierten sind zum Besuch der rund dreieinhalbstündigen Veranstaltung eingeladen. Der Eintritt ist für jedermann frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.