

Merkblatt: Wichtige Informationen zu unseren Radfahrkursen

Was muss ich mitbringen?

Zuallererst gute Laune und Spaß an der Bewegung.

Muss ich ein eigenes Fahrrad mitbringen?

Nein. Wir stellen verschiedene Übungsfahrräder. Die Räder sind auch für kleine Personen geeignet.

Ist das anstrengend?

Eine gewisse sportliche Fitness ist nötig, da wir uns während des Kurses die ganze Zeit an der frischen Luft bewegen.

Finden die Kurse auch bei schlechtem Wetter statt?

Ja. Von Regen lassen wir uns nicht abschrecken, da gibt es entsprechende Kleidung.

Ist das sicher? Ich habe Angst.

Die Kurse werden von erfahrenen, zertifizierten Radfahrlehrer*innen geleitet, die auf Sicherheitsrisiken hinweisen, evtl. gefährliche Situationen erkennen und vermeiden. Durch ständiges Wiederholen und Üben in ganz kleinen Schritten werden Ängste abgebaut. Jede*r lernt in seinem eigenen Tempo.

Was passiert, wenn ich zu spät komme?

Dann müssen Sie leider bis zur Pause warten, da wir die Container abschließen müssen.

Darf meine Begleitung dabei sein?

Nein, auf gar keinen Fall. Wir wollen in geschützter Umgebung lernen und üben und da stören Zuschauer nur.

Gibt es eine Bescheinigung?

Zum Abschluss des Kurses gibt es eine Urkunde, die die erfolgreiche Teilnahme am Kurs bescheinigt.

Checkliste Ausrüstung

- Sportsachen
- Feste Schuhe mit rutschfester Sohle. Schnürsenkel gut zubinden, damit sie sich nicht um die Pedale wickeln können.
- Regenbekleidung, Regenhut oder Mütze
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- Evtl. eine gepolsterte Hose für den Sattel
- Evtl. Fahrradhandschuhe
- Genug zu Trinken und Essen

- Und natürlich in Coronazeiten: der Mund-Nasen-Schutz und persönliche Desinfektion