

Fit mit dem Pedelec – das Training für sichere Mobilität

Fit mit dem Pedelec

Einsteigerkurs

Vorstellungsrunde – Erfahrungsaustausch

- Grundsätze Fahren mit dem Pedelec
- Rechtliche Grundsätze – StVO
- Helmnutzung

Technische Merkmale Pedelec

- Modellvarianten
- Antriebsarten
- Schaltungen
- Bremsen
- Zubehör
- Transport

Kleine Pause

Übungsplatz

- Einweisung Technik
- Auf- & Absteigen
- Handhabung Pedelec
- Slalom fahren
- Bremsübungen
- Leichten Parcours fahren

Erfahrungsaustausch

- Was hat mir der Kurs gebracht?
- Kann ich jetzt die richtige Wahl treffen?
- Kenn ich die Gefahren des Pedelec-Fahrens?

90 min

15 min.

135 min.

30 min.

270

4 1/2 Std.

Fit mit dem Pedelec

Fortgeschrittenenkurs

Vorstellungsrunde – Erfahrungsaustausch

- Grundsätze Fahren mit dem Pedelec
- Rechtliche Grundsätze – StVO
- Helmnutzung

Kleine Pause

Übungsplatz

- Erfahrungsaustausch
(was habe ich für eine Technik?)
- Auf- & Absteigen
- Handhabung Pedelec
- Slalom fahren
- Bremsübungen (Gefahrenbremsung)
- Parcours fahren

Erfahrungsaustausch

- Was hat mir der Kurs gebracht?
- Habe ich jetzt mehr Sicherheit?
- Kenn ich die Gefahren des Pedelec-Fahrens?

60 min.

15 min.

165 min.

30 min.