



## Presseinformation

16. Mai 2025

### Mit Sicherheit Freude am Radfahren – auch im Alter

#### +++ Trainingsprogramm des ADAC Verkehrssicherheitskreises Bayern für die Zielgruppe 65 plus +++

**Nordbayern.** Radfahren liegt im Trend: So möchte beispielsweise mehr als ein Drittel der Befragten im Freistaat bis 2030 das Fahrrad häufiger nutzen. Auch lebenserfahrene Menschen entdecken das Fahrrad verstärkt wieder für sich. Denn: Radfahren hält jung und ist gesund. Doch mit körperlichen Veränderungen sind bisherige Bewegungsabläufe unter Umständen nicht mehr gleichermaßen abrufbar. Auch der Gleichgewichtssinn kann sich verändern und der Körper braucht mehr Zeit, um sich zu regenerieren.

Hier setzt das ADAC Training „Mit Sicherheit Freude am Radfahren – auch im Alter an“. Es richtet sich gezielt an die Altersgruppe 65 plus und möchte die Teilnehmenden dabei unterstützen ihre Fähigkeiten zu optimieren und so die Freude am Radfahren fördern. Das Kurskonzept des Instituts der Biomedizin des Alterns an der FAU beruht auf wissenschaftlich evaluierten Methoden.

Ziel ist es, fahrradbezogene motorische Grundkompetenzen wie z.B. die Balance oder kontrollierte Bremsmanöver durch ein strukturiertes und progressives Trainingsprogramm zu verbessern und die Fahrsicherheit zu erhöhen. Darüber hinaus werden Inhalte der Verkehrserziehung und Strategien zur Bewältigung komplexer Verkehrssituationen vermittelt, die zur Prävention von Unfällen beitragen können.

An den insgesamt acht Terminen von jeweils einer Stunde Dauer bleibt auch genügend Zeit für den Austausch und das persönliche Kennenlernen. Mitzubringen sind ein eigenes Fahrrad, ein Helm und festes Schuhwerk.

Der nächste Kurs in Altdorf startet am 25. Juni. Anmeldungen sind ab sofort unter <http://www.adac-nordbayern.de/sifar> möglich.

Der **ADAC Nordbayern e.V.** ist einer von 18 Regionalclubs des ADAC mit Sitz in Nürnberg und zählt über 1,2 Millionen Mitglieder. Er unterhält ein nordbayernweites Netz aus Geschäftsstellen und Reisebüros. Zudem betreibt er ein Prüfzentrum in Fürth und ein Fahrsicherheitszentrum in Schlüsselfeld.

Vorsitzender: Dr. Matthias Köck | Geschäftsführer: David Götz

Weitere Informationen unter [www.adac.de/nordbayern](http://www.adac.de/nordbayern)

**ADAC Nordbayern e.V.**

Kommunikation

Dr. Simon Hiller  
Äußere Sulzbacher Str. 98  
90491 Nürnberg  
T +49 911 95 95 211  
F +49 911 95 95 335 11  
Simon.hiller@nby.adac.de

[www.adac-nordbayern.de](http://www.adac-nordbayern.de)  
[presse.adac.de](mailto:presse.adac.de)