

# Sicherheit und Fahrspaß mit dem E-Bike



Kreissenorenrat  
Esslingen e.V.

Pedelecs (umgangssprachlich: E-Bikes) schonen die eigenen Kräfte und bringen einen schneller als mit dem Fahrrad und umweltfreundlicher als mit dem Auto ans Ziel. Kein Wunder, dass die Verkaufszahlen in den letzten Jahren gerade auch bei der älteren Generation sprunghaft gestiegen sind.

Leider steigen damit auch die Unfallzahlen – teilweise mit schweren Folgen. Viele Nutzer und andere Verkehrsteilnehmer unterschätzen die Geschwindigkeit und das Gewicht der elektrischen Fahrräder. Beides sorgt für ein anderes Fahrverhalten und vor allem ein anderes Bremsverhalten. Beides erfordert eine entsprechende Übung. Gerade ältere Menschen verunglücken besonders häufig mit dem Pedelec. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, bietet der Kreissenorenrat Esslingen e.V. entsprechende Trainings für ältere Nutzer von Pedelecs an.

**Die Teilnehmenden erhalten unter fachkundiger Anleitung das notwendige Wissen zur Technik, zur rechtlichen Stellung von Pedelecs und Informationen über die neuesten Verkehrsregeln. Auf dem Gelände wird besonders das Anfahren, Bremsen, Anhalten, Ausweichen sowie die Einschätzung der Geschwindigkeit und den Umgang damit ausführlich geübt.**

In Kooperation mit



# Sicher und Fit mit dem Pedelec – Für Ein- und Umsteiger

## Vermittlung von Sicherheit durch Grundwissen rund ums Pedelec

- Einstellen von Sitzhöhe und Lenker
- Umgang mit dem Akku

## Praktisches Training und viel Üben von speziellen Fahrsituationen

- Gewöhnung ans Pedelec & Entwicklung von sicherem Fahrgefühl
- enge und weite Kurven fahren
- Anfahren mit unterschiedlicher Motorunterstützung (Anfahren am Berg)
- Bremsengewöhnung (mit Vollbremsung) und Absteigen



## Allgemeines

- Dauer 3 Stunden
- 14 Teilnehmer bei zwei Lehrkräften
- Pedelec und Fahrradhelm müssen mit gebracht werden (es gibt die Möglichkeit, ein Pedelec in Bernds Radsportcke zu mieten)
- Kosten 30,- €
- Datum,
- Ort
- Uhrzeit



## Kooperationspartner



Kreissenorenrat  
Esslingen e.V.



Frau Köhler vom  
Polizeipräsidium Reutlingen



Frau Schall von der Sport-  
gemeinschaft Filderstadt e.V.

## Kreissenorenrat Esslingen e.V.

Vorsitzender: Karl Praxl, Sonnenhalde 32, 70794 Filderstadt, Tel. 0711 773173,  
Fax 0711 7775819, E-Mail: [info@ksr-es.de](mailto:info@ksr-es.de), Homepage: [www.ksr-es.de](http://www.ksr-es.de)