



WIR FREUEN UNS AUF SIE!



WWW.FIT2EBIKE.DE

ÜBERGEBEN DURCH:

PROJEKTPARTNER:



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



IMPRESSUM

ADFC Rheinland-Pfalz e.V.
Zitadelle 1F
55131 Mainz

kontakt@fit2ebike.de

Fotos: ADFC RLP
Flyerversion 04/26



KOSTENLOSE*

FAHR SICHERHEITSTRAININGS
FÜR E-BIKES/PEDELECS

Termine & Anmeldung:
www.fit2ebike.de



E-BIKE-FAHR SICHERHEITSTRAININGS IN RHEINLAND-PFALZ – KOSTENLOS FÜR GESETZLICH KRANKENVERSICHERTE!

Mit mehr Sicherheit und einem guten Gefühl unterwegs: Unsere Kurse helfen Ihnen, Ängste abzubauen, Ihr Pedelec besser zu beherrschen und neue Freiheit auf zwei Rädern zu erleben. Der ADFC Rheinland-Pfalz bietet die "fit² mit dem E-Bike"-Trainings landesweit an - auch in Ihrer Nähe.

*Die Teilnahme ist für alle gesetzlich Krankenversicherten kostenlos - dank einer Förderung durch das GKV-Bündnis für Gesundheit in Rheinland-Pfalz. Privatversicherte zahlen für die Trainingsteilnahme 45€. Darüber hinaus ermöglicht die Unfallkasse Rheinland-Pfalz kostenlose interne Trainings für bei ihr versicherte Betriebe. Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an.

Wir freuen uns darauf, Sie bald bei einem unserer Trainings zu begrüßen!



TRAININGS IN IHRER NÄHE

Wir bieten unsere Fahrsicherheitskurse landesweit an - auch in Ihrer Nähe. Alle Kurse finden Sie auf unserer Webseite www.fit2ebike.de - dort können sie auch direkt Ihren Platz buchen.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt und körperlich in der Lage, das Fahrrad zu fahren
- Sie bringen ein E-Bike/Pedelec mit elektrischer Unterstützung mit (keine E-Bikes/S-Pedelecs mit Nummernschild!)
- Das Rad ist auf Sie eingestellt, verkehrstüchtig, der Reifendruck überprüft, der Akku ist aufgeladen
- Sie bringen einen Fahrradhelm mit. Das Tragen ist bei unseren Trainings verpflichtend.

ABLAUF UNSERER TRAININGS

Bei unseren gut ausgebildeten Trainer:innen sind Sie in besten Händen und lernen in einer sicheren, unterstützenden Atmosphäre. Die Trainings finden in Kleingruppen mit maximal 15 Teilnehmenden und ein oder zwei Trainer:innen statt, sodass auf individuelle Fragen und Bedürfnisse gut eingegangen werden kann. Abwechslungsreiche Parcours und gezielte Übungen helfen Ihnen, Sicherheit und Vertrauen auf dem E-Bike aufzubauen.

Ein Training dauert in der Regel etwa drei Stunden. Es findet meist draußen und auf verkehrsfreien Übungsplätzen statt, damit Sie in entspannter Umgebung sicher und mit Freude üben können. Unsere Trainings werden in der Regel zwischen März und Oktober angeboten.

TRAININGSINHALTE

Im Training üben Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen für ein sicheres und souveränes Fahren mit dem E-Bike/Pedelec: vom Anfahren über das sichere Fahren und Kurvenfahren bis hin zum kontrollierten Bremsen. Zudem lernen Sie, Schaltung und Motorunterstützung gezielt einzusetzen und für jede Fahrsituation die passende Unterstützungsstufe zu wählen.

Auch für den Alltag nehmen Sie viele praktische Tipps mit: etwa zu Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer, zum sicheren Heben, Rangieren und Schieben des Rades sowie zum Transport Ihres E-Bikes. Hinweise zur richtigen Akkupflege runden das Training ab und helfen dabei, sicherer, entspannter und mit mehr Freude unterwegs zu sein.

TERMINE IN IHRER NÄHE:

Bad Kreuznach
26.06.2026 - 14:00 Uhr
Ringstraße 112
Crucenia-Realschule



WWW.FIT2EBIKE.DE