



Presseinformation

18. Juli 2023

ADAC Kurs: „Sicher Fahrradfahren im Alter“

+++ Projekt des ADAC Verkehrssicherheitskreises Bayern e.V. mit Unterstützung durch die ADAC Versicherung AG +++

Nordbayern. Gesundheitsfördernd, umweltbewusst und im Sinne eines aktiven Lebensstils: Die Vorteile des Radfahrens sind vielfältig und machen gerade auch bei lebenserfahrenen Menschen Lust auf mehr, egal ob mit elektrischer Unterstützung oder ohne. Die Verkaufszahlen von Pedelecs haben mittlerweile die der konventionellen Räder überholt, was sich leider auch in der Unfallstatistik widerspiegelt. Er-sichtlich ist hier auch, dass der Anteil der Verletzten in der lebenserfahrenen Gruppe ab 65 Jahren, einen überproportionalen Anteil einnimmt.

In Nordbayern ist daher in bereits mehreren Regionen ein Projekt des ADAC Ver-kehrssicherheitskreises Bayern gestartet, das sich einer großen Nachfrage erfreut und das Fahrrad Sicherheitstraining in der Altersgruppe 65 Plus zur Selbstverständ-lichkeit machen möchte. Mit viel Spaß, ohne Berührungängste und vielen informa-tiven und aktiven Inhalten.

Das Kurskonzept des Instituts der Biomedizin des Alterns an der FAU beruht auf wis-senschaftlich evaluierten Methoden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden schrittweise an die motorischen und fahrradspezifischen Anforderungen herange-führt. An den insgesamt acht Terminen von jeweils einer Stunde Dauer bleibt auch genügend Zeit für den Austausch und das persönliche Kennenlernen.

Ziel ist es, fahrradbezogene motorische Grundkompetenzen älterer Menschen (z.B. Gleichgewicht, Kraft, Reaktionsfähigkeit, Fahrradfertigkeiten und -techniken) durch ein strukturiertes und progressives Trainingsprogramm zu verbessern und die Fahr-sicherheit zu erhöhen. Darüber hinaus werden Inhalte der Verkehrserziehung und Strategien zur Bewältigung komplexer Verkehrssituationen vermittelt, die zur Prä-vention von Unfällen beitragen können.

Weitere Informationen zum Projekt „Sicher Fahrradfahren im Alter“ unter:

<http://www.adac-nordbayern.de/sifar>

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

Vorsitzender: Thomas Dill | Geschäftsführer: Bernd Knoppik.

Weitere Informationen unter: 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

presse.adac.de