

## Fit mit dem Pedelec

So angenehm die Antriebsunterstützung den erforderlichen Kraftaufwand reduziert, so ist das Fahren mit einem Pedelec (Pedal Electric Cycle), landläufig auch e-bike genannt, nicht ganz ohne Tücken. Anfahren, starke Beschleunigung, zügige Geschwindigkeit, ein höheres Gewicht, bremsen, anhalten und absteigen wollen beherrscht werden.

Die

[AWO OV Erbach und das Forum 50 e.V.](#) „

und die

„[Verkehrswacht Ehingen e.V.](#)“

bieten einen Trainingskurs

**Mobil & aktiv mit dem Pedelec**  
**Mehr Sicherheit – Mehr Fahrspaß**

im Rahmen des Programms

„**Fit mit dem Fahrrad**“ (FiF)

der **Deutschen Verkehrswacht e.V.** an.

**Die Inhalte der einzelnen Kurselemente orientieren sich am Kenntnis- und Erfahrungsstand der Kursteilnehmer**

## Kursinhalt und Fahrübungen

- Technik- u. Ergonomie-Check
- **Aufsteigen, Anfahren, Absteigen**
- **Fahren an Engstellen**
- **Geschicklichkeitsparcours**
- Geschicklichkeitsparcours mit Ablenkung u. Mehrfachaufgaben
- Bremsdemo, Zielbremsung u. **Bremsübung**
- **Sicherheits-Exkursion im Realverkehr**



Bild: A. Pfaff, Verkehrswacht Ehingen e.V.



Bild: A. Pfaff, Verkehrswacht Ehingen e.V.

## Pedelec

- **Pedelec** – Begriffliche und rechtliche Einordnung
- **Antriebskonzept**, Schaltung, Bremsen und Rahmenart
- Hilfe zur Kaufentscheidung und Zubehör
- Umgang mit dem **Akku**
- **Ergonomie**
- Beladung und Transport

## Fahrer und Ausstattung

- **Schutzhelm**: Bedeutung
- Tragebereitschaft
- Hilfe zur Kaufentscheidung
- Fahrrad-Bekleidung
- **Sichtbarkeit**



Bildquelle: [Deutsche Verkehrswacht e.V.](#)



Bildquelle: [www.verkehrswacht-medien-service.de](http://www.verkehrswacht-medien-service.de)

## Verkehrsregeln

- Wichtige Verkehrszeichen und Radfahrregeln
- Ausstattung des Pedelecs nach StVZO
- Regelakzeptanz und rechtliche Folgen



## Unfallrisiken Vermeidungsstrategien

- Unfallstatistik
- Abbiegen u. Kurvenfahren
- Fahrbahnbeschaffenheit, Steigungen u. Gefälle
- Wetter- u. Sichtbedingungen
- Übersehen werden u. **Toter Winkel**
- Fahren in der Gruppe

## Rahmenbedingungen

### 1. Eigenes Pedelec

Für Interessierte ohne eigenes Pedelec, sollten sich interessierte Personen beim örtlichen Fahrradhandel oder Bekannten erkundigen, ob sie für die Teilnahme am Kurs ein Leih-Pedelec erhalten.

### 2. Radhelm

Bei den praktischen Übungen tragen die Teilnehmer einen Helm.

## Der Kurs ist für die Teilnehmer **kostenfrei**

Das FiF-Programm der Deutschen Verkehrswacht e.V. wird finanziell gefördert vom Bundesministerium für Digitales und Verkehr (BMDV).

### Anmeldung

Weitere INFO: [www.kvwbc.de](http://www.kvwbc.de)



07305 4666

[info@awo-erbach.de](mailto:info@awo-erbach.de) und



[paul-junginger@web.de](mailto:paul-junginger@web.de)

# Fahrsicherheits-Training



## Pedelec (e-bike)

Tag: Dienstag

Datum: 12.05.2026

Uhrzeit: 09 : 00 bis 13 : 00 Uhr

Ort: Verkehrsübungsplatz

am Stadion

