**Ressort: Vermischtes**

# Sicher fahren im Alter

**Fahrradkurs für 60+**

Hannover, 28.04.2026, 14:35 Uhr

**GDN -** Radfahren ist für jede Altersgruppe geeignet. Wichtig ist, dass die Verkehrsteilnehmer sicher im Umgang mit ihrem Rad sind. Der ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt bietet in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Mansfeld-Südharz in Sangerhauen einen Kurs für Senioren an, damit die sicher mit ihrem Rad unterwegs sind.

Im Alter mobil bleiben und sich sicher auf dem Pedelec fühlen, dass ist ein Wunsch, den viele Menschen im Alter über 60 Jahre haben. Aber, was ist überhaupt ein Pedelec? Es ist ein Fahrrad mit Tretunterstützung. Für Unterstützung sorgt ein Elektromotor, mit dem Geschwindigkeiten bis 25 Stundenkilometer erreicht werden können. Wichtig: Nur wenn aktiv in die Pedalen getreten wird, unterstützt der Elektromotor das Fahrrad.

Der Kurs „Sicher fahren im Alter“ startet am Freitag, den 22. Mai 2026 von 16 Uhr an in Sangerhausen. Vier Unterrichtstage stehen auf dem Programm. Jeweils in zwei Unterrichtsstunden erfahren die Teilnehmer die wichtigsten Fahrtechniken. Auch das richtige Auf- und Absteigen auf das Pedelec muss gelernt sein. Mindestens ebenso wichtig ist das richtige Bremen und das Durchfahren von Kurven. Das sichere Verhalten im Straßenverkehr rundet die Unterrichtsinhalte ab.

Als ergänzende Programmpunkte werden auch Gleichgewichtsübungen angeboten und auch Kräftigungsübungen kommen nicht zu kurz. Nach den vier Unterrichtstagen sollten sich die Teilnehmer im Umgang mit ihrem Pedelec sicherer als vorher fühlen. Der Kurs bietet Pedelec-Neulingen und Wiedereinsteigern eine hervorragende Möglichkeit, in Theorie und Praxis mehr über ihr Pedelec zu erfahren, um sich danach sicherer im Straßenverkehr zu bewegen.

**Bericht online:**
https://www.germandailynews.com/bericht-125492/sicher-fahren-im-alter.html

**Redaktion und Veranwortlichkeit:**
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

**Haftungsausschluss:**
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

**Editorial program service of General News Agency:**
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619