

# Fit mit dem Pedelec – das Training für sichere Mobilität

## Fit mit dem Pedelec Einsteigerkurs

### Vorstellungsrunde – Erfahrungsaustausch

- Grundsätze Fahren mit dem Pedelec
- Rechtliche Grundsätze – StVO
- Helmnutzung

### Technische Merkmale Pedelec

- Modellvarianten
- Antriebsarten
- Schaltungen
- Bremsen
- Zubehör
- Transport

### Kleine Pause

### Übungsplatz

- Einweisung Technik
- Auf- & Absteigen
- Handhabung Pedelec
- Slalom fahren
- Bremsübungen
- Leichten Parcours fahren

### Erfahrungsaustausch

- Was hat mir der Kurs gebracht?
- Kann ich jetzt die richtige Wahl treffen?
- Kenn ich die Gefahren des Pedelec-Fahrens?

90 min

15 min.

135 min.

30 min.

## Fit mit dem Pedelec Fortgeschrittenenkurs

### Vorstellungsrunde – Erfahrungsaustausch

- Grundsätze Fahren mit dem Pedelec
- Rechtliche Grundsätze – StVO
- Helmnutzung

### Kleine Pause

### Übungsplatz

- Erfahrungsaustausch  
(was habe ich für eine Technik?)
- Auf- & Absteigen
- Handhabung Pedelec
- Slalom fahren
- Bremsübungen (Gefahrenbremsung)
- Parcours fahren

### Erfahrungsaustausch

- Was hat mir der Kurs gebracht?
- Habe ich jetzt mehr Sicherheit?
- Kenn ich die Gefahren des Pedelec-Fahrens?

60 min.

15 min.

165 min.

30 min.