

VCD-Arbeitskreis
Seniorenmobilität

Gute Beispiele Fahrrad



Mobil auch im Alter

Der VCD und sein Arbeitskreis »Seniorenmobilität« setzen sich dafür ein, dass man in jedem Alter eigenständig, komfortabel, sicher und klimaverträglich mobil sein kann. Dafür macht sich der VCD in Politik und Gesellschaft stark, mit Lobbyarbeit, Verbraucherinformation und Öffentlichkeitsarbeit.

Die Freiheit, ohne Auto leben zu können, ist für alle Menschen ein hohes Gut und wird mit zunehmendem Alter existenziell. Deshalb engagiert sich der VCD für lebendige Wohnquartiere, gute Verbindungen im öffentlichen Verkehr und für sichere und ansprechende Fuß- und Radverkehrsverbindungen.

Mit der Sammlung guter Beispiele will der Arbeitskreis »Seniorenmobilität« zeigen, wie sich die Mobilität von älteren Menschen verbessern lässt. Die Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die genannten Beispiele müssen aber die Forderungen des VCD für eine umweltverträgliche, altersgerechte Mobilität erfüllen. Die VCD-Ziele und -Forderungen finden Sie im VCD-Positionspapier „Mobil auch im Alter“ unter www.vcd.org/seniorenmobilitaet.html. Wenn Sie weitere gute Beispiele kennen, freuen wir uns über Ihren Hinweis.

Gute Beispiele für den Fahrradverkehr

Viele ältere Menschen sind gerne mit dem Fahrrad unterwegs. Seniorinnen und Senioren, die das Fahrrad längere Zeit nicht oder nur selten genutzt haben, fühlen sich aber häufig unsicher und brauchen Unterstützung, um das Fahrrad als umweltverträgliches Verkehrsmittel neu für sich zu entdecken.

Hier finden Sie gute Beispiele zum Thema

- Fahrradtraining

Herausgeber

VCD Verkehrsclub Deutschland e.V. ·
Rudi-Dutschke-Straße 9 · 10969 Berlin ·
Fon 030/280351-0 · Fax -10
mail@vcd.org · www.vcd.org

AK Seniorenmobilität
www.vcd.org/seniorenmobilitaet.html

Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

Nachdruck nur mit Genehmigung des
Herausgebers

© VCD e.V. 08/2013

Die Idee

Wer lange nicht Fahrrad gefahren ist oder vielleicht noch nie auf einem Rad gesessen hat, braucht Unterstützung, um die komplexen Anforderungen, die die sichere Beherrschung des Fahrrads und komplexe Verkehrssituationen erfordern, zu trainieren.

RADfahrschule für Erwachsene

Anbieter: privater Anbieter in Berlin

Umsetzung: in einem offenen Kurssystem, bei dem der Einstieg jederzeit möglich ist, können ältere Menschen individuell und nach ihrem eigenen Tempo Fahrrad fahrenlernen oder ihre Kenntnisse wieder auffrischen. Die RADfahrschule bietet auch Menschen, die noch nie Rad gefahren sind, einen Einstieg über Vorstufen des Radfahrens. Kosten ab 119 EUR für 6 x 90 Minuten. Rabatt für VCD- und ADFC-Mitglieder: 20 Prozent.

Projektstart: läuft

mehr: www.radfahrschule.de

ADFC-Radfahrkurse

Anbieter: verschiedene ADFC Kreis- und Landesverbände, z.B. Berlin

Umsetzung: in einem vierstufigen Kurs werden ältere Radfahrer, die sich unsicher fühlen, wieder fit gemacht für den Alltagsverkehr. Nach einer theoretischen Unterweisung finden im zweiten Schritt Fahrübungen auf einem verkehrsfreien Übungsplatz statt. Danach bewegen sich die Teilnehmenden unter Anleitung, um öffentlichen Straßenraum. Im vierten Schritt besteht die Möglichkeit zur „Nachschulung“, um individuelle Defizite auszugleichen. Kosten 120EUR für 4 x 120 Minuten. Rabatt für ADFC-Mitglieder: 30 EUR.

Projektstart: läuft

mehr: www.adfc-berlin.de/aktionenprojekte/verkehrssicherheit/adfc-radfahrkurse.html (ADFC-Radfahrschulen in Berlin)
www.adfc.de/files/2/42/Radfahrschulen_fuer_Erwachsene.pdf (ADFC-Radfahrschulen bundesweit)

Fit mit dem Fahrrad

Anbieter: Brandenburger Verkehrsministerium, Landesverkehrswacht

Umsetzung: Trainings zur Fahrradfitness, bei denen es sowohl um Motorik, Körperbeherrschung, Fahrradtechnik als auch das Verhalten im Fahrradverkehr geht.

Projektstart: Juli 2010

mehr: www.landesverkehrswacht-brandenburg.de/home/angebote/senioren/fahrradsicherheit-und-sicheres-radfahren-im-alter-fit-mit-dem-fahrrad.html