

# ADFC erklärt Erwachsenen das Fahrradfahren

**MÖNCHENGLADBACH** (cli) Für erwachsene Fahrradfahrer, die sich unsicher fühlen oder nach langer Pause wieder aufs Rad steigen wollen, bietet der ADFC mit Unterstützung der Verkehrswacht Mönchengladbach erstmals eine Radfahrerschule an. Am Samstag, 25. Mai, findet der Kursus in der Jugendverkehrsschule an der Dessauer Straße 60 statt. Die Teilnahme kostet 30 Euro. Anmelden können sich Interessierte unter [radfahrerschule@adfc-mg.de](mailto:radfahrerschule@adfc-mg.de) oder in der Geschäftsstelle an der Eickener Straße 72 immer mittwochs von 17 bis 19 Uhr und samstags von 11 bis 13 Uhr.

Das Wegenetz der Verkehrsschule stellt verschiedene Verkehrssituationen dar, die stressfrei gefahren werden können. Geübt wird auf eigenen Fahrrädern. Wer kein eigenes Rad besitzt, kann Räder in den Radstationen an den Bahnhöfen oder an einer Next-Bike-Station ausleihen. Der Kurs dauert acht Stunden. Davon sind sechs Stunden praktische Übungen und zwei Einheiten von je 30 Minuten Theorie. Außerdem gibt es eine Stunde Mittagspause. Wenn die Kursteilnehmer dies wünschen, wird es eine erste, kleine Gruppentour durch Mönchengladbach geben.