

Im Alter mobil und selbstständig bleiben

Der Automobilclub Feuchtwangen lädt Seniorinnen und Senioren zu einem Kurs auf der Mooswiese ein: Sicher auf E-Bike und Pedelec

VON ERICH HERRMANN

FEUCHTWANGEN - „Sicher Fahrradfahren im Alter“ lautet das Motto eines Kurses, zu dem der Automobilclub (AC) Feuchtwangen im ADAC alle Bürgerinnen und Bürger im Alter ab 60 Jahren einlädt. Die Aktion, die der Seniorenbeirat unterstützt, beginnt am Freitag, 10. Mai, auf der Mooswiese.

Der Lehrgang des ADAC-Verkehrssicherheitskreises Bayern richtet sich an rüstige E-Bike- und Pedelec-fahrer. Er erstreckt sich über acht Nachmittage, wobei jede Einheit jeweils eine Stunde dauert. Geleitet wird die Schulung von Sicherheitstrainerin Anja Miksch. Ein Ziel des Angebots ist es, im Alter mobil und selbstständig zu bleiben.

Nach dem Auftakt am 10. Mai um 15 Uhr geht der Kurs dann an den weiteren Freitagen bis einschließlich zum 28. Juni auf dem Verkehrsübungsplatz auf der Mooswiese über die Bühne. Die Teilnehmerzahl pro Kurs sei auf zehn Personen begrenzt, heißt es. Und bei ausreichendem Interesse könne die Schulung zusätzlich an den selben Tagen jeweils ab 16.15 Uhr angeboten werden.

Genügend Zeit für einen Austausch

Die einzelnen Kurseinheiten beinhalten unterschiedliche Themenbereiche: Dazu zählen das Auf- und Absteigen, Bremsen, Kurvenfahren, das Halten der Spur, das Abbiegen sowie Geschicklichkeitsübungen. Und wie es weiter heißt, werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer,



Fahrradfahren ist beliebt, aber auch mit der Gefahr von Unfällen verbunden. Weil daran gerade Seniorinnen und Senioren überproportional beteiligt sind, laden der Automobilclub Feuchtwangen im ADAC und der Seniorenbeirat nun E-Bike- und Pedelec-Fahrer zum Kurs „Sicher Fahrradfahren im Alter“ auf der Mooswiese ein. F.: Sabine Rohn

die ihre eigenen Fahrräder sowie Helme und festes Schuhwerk mitbringen müssen, im Rahmen des Lehrgangs schrittweise an die motorischen und fahrspezifischen Anforderungen herangeführt. Darüber hinaus hätten die Kleingruppen bei den jeweiligen Terminen genügend Zeit für einen Austausch sowie für ein persönliches Kennenlernen. Gesundheitsfördernd, umweltbewusst und im Sinne eines aktiven Le-

bensstils – die Vorteile des Radfahrens seien vielfältig und machten gerade auch bei lebenserfahrenen Menschen Lust auf mehr, betonte AC-Vorsitzender Herbert Behlert. Beim Verkauf von Fahrrädern übersteige die Zahl der E-Bikes mittlerweile die der konventionellen Räder. Doch bedauerlicherweise spiegle sich das auch in der Unfallstatistik wider: Und da sei bei den Verletzten der Anteil der Gruppe im Alter ab 65 Jahren überproportional.

Auch aus diesem Grund unterstützt der Seniorenbeirat der Stadt Feuchtwangen dieses Angebot für die Bevölkerung im fortgeschrittenen Alter. Schließlich solle die Schulung deren fahradbezogene motorische Grundkompetenzen durch ein strukturiertes und progressives Trainingsprogramm verbessern und die Fahrsicherheit erhöhen. In diesem Sinn hofft Beiratsvorsitzender Hans Benedikt eigenen Worten zufolge auf eine positive Resonanz auf das Angebot.

Die erste Auflage im Landkreis Ansbach

Wie zu erfahren war, wurde die Aktion „Sicher Fahrradfahren im Alter“ in Nordbayern im Vorjahr erstmals im Raum Nürnberg angeboten. Der Kurs jetzt in Feuchtwangen sei die erste Auflage im Bereich des Landkreises Ansbach.

Alle Interessierten können sich ab sofort über die Internetseite <https://adac-nordbayern.de/sifar> zu dem Kurs, für den ein Unkostenbeitrag zu entrichten ist, anmelden. Telefonische Anmeldungen werden unter der Rufnummer 0911/9595243 entgegengenommen.