



**Fahrsicherheits-
Zentrum**
RHEIN-MAIN

ADAC

Motorrad-Trainings

Sicher im Sattel.

www.fsz-rhein-main.de

**Für Pkw-Trainings
bitte wenden.**





**Buchungs-Hotline:
(0 60 58) 918 918**

ADAC Hessen-Thüringen e.V.
 Fahrsicherheitszentrum Rhein-Main
 Gründautalring 1, 63584 Gründau
 Telefon (0 60 58) 91 89 18
 Telefax (0 60 58) 91 89 89
 sht@hth.adac.de
www.fsz-rhein-main.de



BMW Motorrad 



01.000/022017

Motorrad-Trainings – sicher im Sattel.

Rutschige Straßen, unaufmerksame Autofahrer oder plötzlich auftretende Hindernisse: Wer auf nur zwei Rädern und ohne Knautschzone unterwegs ist, lebt gefährlicher. Aber wer seine Maschine beherrscht und in gefährlichen Situationen richtig reagiert, ist sicherer unterwegs – und kann das Motorradfahren umso mehr genießen.

Und das Beste: Unsere Motorrad-Trainings machen so viel Spaß, sind so interessant und abwechslungsreich, dass es nur noch eine Frage gibt: Welches Training ist das richtige für Sie?

Eine Übersicht über die zahlreichen und vielseitigen Trainings finden Sie in dieser Broschüre.

Trainingsinhalte _____	4
(Wieder-)Einstelger-Training _____	6
BMW Wiederaufsteiger-Training _____	7
Fun & Safety-Training _____	8
Basis-Training _____	9
Intensiv-Training _____	10
Kompakt-Training _____	11
Perfektions-Training _____	12
Brems-Training _____	13
Kurvenfahren 1 _____	14
Kurvenfahren 2 _____	15
Fun & Safety Adventure-Training _____	16
Motorrad-Touren: Gemeinsam mehr erleben _____	17
Gut zu wissen _____	18
Wie und wo? _____	19

Trainingsinhalte

Richtiges Ausweichen und Bremsen bildet die Grundlage sicheren Fahrens. Beim Motorradfahren kommt aber noch einiges dazu. Darum wartet je nach Training eine Auswahl dieser Übungen auf Sie:

Langsam fahren

Schnell kann jeder. Trainieren Sie Ihre Balance, z. B. für Stau oder Stadtverkehr.

Slalomfahren

Die perfekte Übung, um das Gleichgewicht zu schulen und das richtige Gefühl für das Motorrad zu entwickeln.

Kurven-/Kreisfahren

Durch bewusste Kurventechniken neue Linien entdecken und bei gleicher Geschwindigkeit mehr Sicherheit und damit mehr Fahrspaß genießen.

Hindernissen ausweichen

Trainieren Sie das richtige Ausweichen, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen.

Parcoursfahren

Kombinieren Sie verschiedene Übungen miteinander und setzen Sie die neu erlernten Techniken erfolgreich ein.

Lenkimpulstechnik

Der richtige Lenkimpuls hilft, bei Gefahrensituationen schnell auszuweichen und das Motorrad auch in der Kurve im Griff zu behalten.

Einzelradbremsung

Trainieren Sie, wie Sie mit nur einer Bremse sicher zum Stehen kommen.

Kombiniertes Bremsen

Doppelt hält besser: Wann und in welcher Dosierung Sie Vorder- und Hinterradbremse gleichzeitig einsetzen, erfahren Sie hier.

Bremsen und Ausweichen

Manche Situationen erfordern eine kombinierte Handlung. Erleben Sie, wie es richtig geht.

Ermittlung der Restbremsfunktion*

Auch wenn das ABS mal ausfällt, versagen die Bremsen nicht komplett. Trainieren Sie, mit der verbleibenden Restbremsfunktion optimal umzugehen und den maximalen Effekt zu erreichen.

Motorrad-Dynamikplatte*

Die richtige Reaktion auf das Wegrutschen des Hinterrades trainieren Sie mit Hilfe modernster Technik.

* Sie legen besonderen Wert auf diese Übungen?

Wir beraten Sie gerne, welche Trainings diese beinhalten.

Fahrspaß verschenken

Spaß und Sicherheit verschenken Sie mit einem Gutschein für ein ADAC Fahrsicherheitstraining. Mit diesem Geschenk kommen Sie sicher gut an.

Geschenk-Gutscheine erhalten Sie in allen **ADAC Geschäftsstellen**, telefonisch unter **(0 60 58) 918 918** oder im Internet





(Wieder-)Einsteiger-Training

Führerschein ganz frisch? Letzte Ausfahrt verdammt lang her? Durch einfache Übungen und viele Tipps gelingt der (Wieder-)Einstieg mit diesem Training im Handumdrehen.

Einen ganzen Tag lang trainieren Sie die Grundlagen für Ihr Fahrkönnen und werden von Übung zu Übung sicherer beim Lenken, Bremsen und Ausweichen.

Für wen ist das Training?

Dieses Training bringt Neu- und Wiedereinsteiger mit eigener Maschine sicher auf die Straße.

Informationen zum Training

- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen pro Gruppe
- **Ort:** Trainingsanlagen und -plätze

Mo – So

ADAC Mitglieder	99,-
Nicht-Mitglieder	115,-

Das (Wieder-)Einsteiger-Training ist BG-förderfähig.

BMW Wiederaufsteiger-Training

Gönnen Sie Ihrer Leidenschaft fürs Motorradfahren jetzt eine Auffrischung und holen Sie sich spielerisch Ihre Routine zurück. Bei den BMW Motorrad Fahrertrainings für Wiederaufsteiger wird Ihr fahrerisches Know-how in Theorie und Praxis professionell aufgefrischt. Erfahrene Instrukturen zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Souveränität und Sicherheit im Umgang mit dem Motorrad wieder erlangen und steigern.

Für wen ist das Training?

Das richtige Training für Neu- und Wiedereinsteiger ohne eigenes Motorrad und alle, die BMW Motorräder testen möchten. Schutzkleidung wird gestellt.

Informationen zum Training

- **Fahrzeug:** gestelltes Motorrad unseres Partners BMW Motorrad
- **Dauer:** 5 Stunden
- **Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

Mo – Fr Sa/So

ADAC Mitglieder	99,-	119,-
Nicht-Mitglieder	109,-	129,-



Fun & Safety-Training Motorrad Fun & Safety-Training Roller

Noch ein (Wieder-)Einsteiger-Training. Aus gutem Grund, denn nichts geht über sichere Grundlagen. Und: Dieses Training bietet Ihnen die Möglichkeit, einen ganzen Tag lang aktuelle Motorräder unseres Partners Honda zu testen. Außerdem wird die komplette Schutzausrüstung gestellt.

Und alle Roller-Fahrer starten bei der Roller-Variante des Trainings richtig durch.

Für wen ist das Training?

Für Einsteiger und Wiedereinsteiger, die ohne eigenes Motorrad bzw. ohne eigenen Roller trainieren möchten, sowie für alle Fans der Marke Honda.

Informationen zum Training

- **Fahrzeug:** gestelltes Motorrad/gestellter Roller unseres Partners Honda
- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen pro Gruppe
- **Ort:** Honda Akademie in Erlensee

Mo – So

ADAC Mitglieder	125,-
Nicht-Mitglieder	125,-

Basis-Training

Nach diesem Training sind Sie für alles gewappnet. Denn hier trainieren Sie einen ganzen Tag lang alles, was wichtig ist. Praktische Brems-, Lenk- und Ausweichübungen, Slalom- und Kurvenfahrten werden ergänzt durch kurze Theorie-Runden.

Der Austausch in der Gruppe bringt neben neuen Erkenntnissen auch jede Menge Spaß.

Für wen ist das Training?

Dieses Training ist für alle Biker, die schon etwas Fahrerfahrung haben und diese ausbauen möchten. Das Training wird für Trainingseinsteiger, aber nicht für Fahranfänger empfohlen.

Informationen zum Training

- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen pro Gruppe
- **Ort:** Trainingsanlagen und -plätze

Mo – So

ADAC Mitglieder	99,-
Nicht-Mitglieder	115,-

Das Basis-Training ist BG-förderfähig.



Intensiv-Training

Verfeinern Sie Ihr Balancegefühl, präzisieren Sie Ihre Lenk- und Bremstechnik und lernen Sie, vorausschauend zu fahren und gefährliche Situationen zu erkennen und zu meistern.

Die Trainingsinhalte ähneln denen aus dem Basis-Training, werden aber mit höheren Geschwindigkeiten absolviert. Große Ausläufflächen im Fahrsicherheitszentrum ermöglichen dies gefahrlos.

Für wen ist das Training?

Für Erstteilnehmer oder Wiederholer mit ausreichend Fahroutine. Das Training wird nicht für Fahranfänger empfohlen.

Informationen zum Training

- **Teilnahmevoraussetzung:** Fahrerfahrung über mindestens eine Saison
- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

	Mo - Fr	Sa/So
ADAC Mitglieder	140,-	150,-
Nicht-Mitglieder	150,-	160,-

Das Intensiv-Training ist BG-förderfähig.

Kompakt-Training

Ob zum Hineinschnuppern oder zum Auffrischen Ihres Könnens: Dieses Halbtages-Training sensibilisiert Sie für die Gefahren im Straßenverkehr. Sie überprüfen Ihr eigenes Können und trainieren das Wesentliche in Kürze.

Das Training orientiert sich am Intensiv-Training. Die einzelnen Übungen und somit die Fahranteile sind jedoch zeitlich verkürzt.

Für wen ist das Training?

Für alle, die ein Fahrsicherheitstraining ausprobieren möchten, wenig Zeit haben oder regelmäßig – z. B. immer zum Saisonstart – in Kürze das Wichtigste wiederholen wollen. Das Training wird für Erstteilnehmer, aber nicht für Fahranfänger empfohlen.

Informationen zum Training

- **Dauer:** 5 Stunden ohne Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

	Mo - Fr	Sa/So
ADAC Mitglieder	99,-	109,-
Nicht-Mitglieder	115,-	125,-



Perfektions-Training

Intensiv-Training absolviert und noch nicht genug? Gut, denn dieses Training haben wir für Biker wie Sie entwickelt! Hier wiederholen Sie bereits bekannte Übungen rund ums Bremsen, Ausweichen und Kurvenfahren, die wir aber in ihrer Schwierigkeit und Komplexität gesteigert haben.

Das besondere Highlight ist der Einsatz einer speziellen Motorrad-Dynamikplatte. Diese simuliert das Wegrutschen des Hinterrades. Diese Platte ist eine Besonderheit des Fahrsicherheitszentrums Rhein-Main und einiger weniger weiterer Trainingsorte in Europa.

Für wen ist das Training?

Für erfahrene Biker mit ausreichend Fahr- und Trainingserfahrung. Das Training ist nicht für Erstteilnehmer geeignet.

Informationen zum Training

- **Teilnahmevoraussetzung:** absolviertes ADAC Motorrad-Intensiv-Training innerhalb der letzten zwei Jahre
- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

	Mo - Fr	Sa/So
ADAC Mitglieder	155,-	165,-
Nicht-Mitglieder	165,-	175,-

Brems-Training

Dieses Training ist keine Spaßbremse! Denn Bremsen ist spannender und abwechslungsreicher, als man denkt. Vier Stunden lang trainieren Sie verschiedene Bremsmanöver, z. B. Einzelradbremsungen oder Bremsen auf verschiedenen Untergründen.

Für wen ist das Training?

Wer speziell seine Bremstechniken verbessern möchte, ist hier richtig. Aufgrund der gestellten Anforderungen ist das Training nicht für Fahranfänger oder Trainingseinsteiger geeignet.

Informationen zum Training

- **Teilnahmevoraussetzung:** mindestens ein absolviertes ADAC Motorrad-Basis-Training
- **Dauer:** 4 Stunden ohne Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

	Mo - Fr	Sa/So
ADAC Mitglieder	89,-	99,-
Nicht-Mitglieder	105,-	115,-



Kurvenfahren 1

Hier kommt Bewegung in die Kurvenlage: Alle Phasen einer Kurvenfahrt werden ausgiebig analysiert und trainiert. Sie verbessern Ihre Kurventechnik, überwinden Kurvenängste, steigern Ihre Fahrkompetenz und gewinnen an Kurvensicherheit. Damit die nächste Kurve wieder die schönste wird.

Einige Übungen absolvieren Sie mit einem Auslegermotorrad, um die Grenzen der Schräglage gefahrlos zu erleben.

Für wen ist das Training?

Für alle, die sicheres Kurvenfahren erlernen, ihre Kurventechnik verbessern oder Ängste vor der Schräglage abbauen wollen. Nicht für Fahranfänger und Trainingseinsteiger geeignet.

Informationen zum Training

- **Teilnahmevoraussetzung:** mindestens ein absolviertes ADAC Motorrad-Basis-Training
- **Dauer:** 4 Stunden ohne Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

Mo - Fr Sa/So

ADAC Mitglieder	89,-	99,-
Nicht-Mitglieder	105,-	115,-

Kurvenfahren 2

Perfektionieren Sie Ihre Kurvenfahrt! In diesem Training bezwingen Sie Einzelkurven, Doppelkurven und Kurvenkombinationen. Außerdem trainieren Sie die richtige Fahrlinie sowie die Blickführung in der Kurve.

Ein Auslegermotorrad ermöglicht es Ihnen, gefahrlos verschiedene Techniken auszuprobieren und Ihre Ideallinie zu erfahren.

Für wen ist das Training?

Für Fahrer, die ihre Kurvenfahrt perfektionieren möchten und über viel Fahr- und Trainingserfahrung verfügen.

Informationen zum Training

- **Teilnahmevoraussetzung:** absolviertes Training „Kurvenfahren 1“ in der aktuellen oder letzten Saison
- **Dauer:** 4 Stunden ohne Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

Mo - Fr Sa/So

ADAC Mitglieder	89,-	99,-
Nicht-Mitglieder	105,-	115,-



Fun & Safety Adventure

Das Training wird in Kooperation mit Honda auf der legendären Africa Twin durchgeführt. Motorrad-Fahrer können hier mit einer gestellten Maschine den Umgang auf losem Untergrund ausgiebig trainieren. Nach dem Training wissen Sie, was zu tun ist, wenn aus Asphalt unbefestigter Weg wird.

Sagen Sie der Straße auf Wiedersehen und trainieren Sie eine Vielzahl spannender Übungen auf losem Untergrund – jede Menge Fahrspaß ist dabei inklusive!

Für wen ist das Training?

Für Fahrer, die das Fahren auf losem Untergrund trainieren möchten. Nicht für Motorrad-Einsteiger geeignet. Körperliche Fitness sollte vorhanden sein.

Informationen zum Training

- **Teilnahmevoraussetzung:** Motorrad-Fahrerfahrung und Kondition
- **Dauer:** ca. 6 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen pro Gruppe
- **Ort:** Off-Road-Zentrum Rhein-Main in Bauschheim

Mo – So

ADAC Mitglieder	199,-
Nicht-Mitglieder	199,-

Motorrad-Touren: Gemeinsam mehr erleben

Sie möchten mit dem Motorrad in den Urlaub? Dann sind unsere geführten Motorrad-Touren genau das Richtige für Sie!

Erkunden Sie fremde Länder oder Regionen gemeinsam mit Gleichgesinnten und auf zwei Rädern. Jedes Jahr stehen wechselnde Ziele im In- und Ausland auf dem Programm. Unter dem Motto „Gemeinsam mehr erleben“ finden Sie alle Angebote in der gleichnamigen Broschüre zusammengefasst.

Die Broschüre „Gemeinsam mehr erleben“ erhalten Sie in allen **ADAC Geschäftsstellen in Hessen und Thüringen**, telefonisch unter **(0 60 58) 918 918** oder unter **www.fsz-rhein-main.de/gme** im Internet.

**Interesse an geführten
Motorrad-Touren? Dann
gleich Broschüre bestellen.**

Gut zu wissen

Voraussetzung für die Trainingsteilnahme ist ein gültiger Führerschein.

Am besten trainieren Sie mit Ihrem eigenen Motorrad, um dessen Verhalten intensiv kennen zu lernen. Im Fahrsicherheitszentrum Rhein-Main können nach Absprache und Verfügbarkeit für einzelne Übungen oder ganze Trainings Maschinen unseres Partners BMW Motorrad gegen eine geringfügige Bereitstellungsgebühr genutzt werden.

■ **Schutzbekleidung**

Geeignete vollständige Schutzbekleidung ist für die Teilnahme am Training absolute Voraussetzung. Hierzu zählen Motorradhelm, Motorradbekleidung mit Protektoren sowie Motorradhandschuhe und -stiefel.

■ **Sicheres Fahren wird gefördert**

Viele Berufsgenossenschaften bezuschussen Ihre Teilnahme am Fahrsicherheitstraining. Weitere Infos erhalten Sie direkt bei Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Berufsgenossenschaft.

■ **Bares Geld sparen!**

Viele Kfz-Versicherungen vergüten die Teilnahme am Training mit Rabatten, allen voran die ADAC Autoversicherung. Informationen erhalten Sie in Ihrer ADAC Geschäftsstelle oder unter der kostenlosen Service-Hotline (0 800) 5 10 11 12.

■ **Versicherungsschutz**

Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, für eine gültige Kfz-Haftpflichtversicherung und ggf. für eine Fahrzeug-Vollversicherung zu sorgen. Es besteht kein Versicherungsschutz seitens des ADAC. Es besteht die Möglichkeit, vor Ort eine entsprechende Kasko-Versicherung abzuschließen. Verschleißteile sind von dieser Kasko-Versicherung nicht erfasst.

■ **Zuschauer und Sozia/Sozius**

Zuschauer sowie die Mitnahme einer Sozia/eines Sozius sind aus versicherungstechnischen Gründen beim Training nicht erlaubt.

Die angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Wie und wo?

Dank moderner Technik wie unterschiedlichen Fahrbahnbelägen, hydraulischer Dynamikplatte und Auslegermotorrädern können wir Ihnen im **ADAC Fahrsicherheitszentrum Rhein-Main** eine breite Palette an Fahrtrainings anbieten. Große Trainingsflächen ermöglichen höhere Geschwindigkeiten bei den Übungen. Konferenzräume, Gastronomie vor Ort, moderne sanitäre Anlagen etc. bieten zusätzlichen Komfort.

Die kleineren **Trainingsplätze** unterscheiden sich in ihren Möglichkeiten, der technischen Ausstattung und im Komfort vom Fahrsicherheitszentrum. Übungen wie das Wegrutschen des Hinterrades können aufgrund der dafür notwendigen Technik ausschließlich im Fahrsicherheitszentrum durchgeführt werden.

Unsere Trainingsorte in Hessen

