



**Fahrsicherheits-  
Zentrum**  
RHEIN-MAIN

**ADAC**

# Pkw-Trainings

**Einfach besser fahren.**

[www.fsz-rhein-main.de](http://www.fsz-rhein-main.de)

**Für Motorrad-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](http://www.fsz-rhein-main.de)



01.000/022017

## Pkw-Trainings – einfach besser fahren.

Spielende Kinder, Tiere auf der Fahrbahn, ein plötzlich auftauchendes Stauende, Aquaplaning, Glatteis oder die Kurve ist doch enger als gedacht: Im Straßenverkehr gibt es viele gefährliche Situationen. Gut, wenn Sie darauf vorbereitet sind und richtig reagieren können. Denn dann lassen sich viele Unfälle vermeiden.

Ob Fahranfänger, Gelegenheits- oder Vielfahrer, hier findet jeder das passende Training. Viel Spaß ist immer garantiert!

<b>Trainingsinhalte</b>	<b>4</b>
<b>Kompakt-Training</b>	<b>6</b>
<b>Grundlagen- und Basis-Training</b>	<b>7</b>
<b>Intensiv-Training</b>	<b>8</b>
<b>Frauen-Training</b>	<b>9</b>
<b>Junge Fahrer-Training</b>	<b>10</b>
<b>Perfektions-Training</b>	<b>11</b>
<b>Winter-Training</b>	<b>12</b>
<b>Anhänger-/Wohnmobil-Training</b>	<b>13</b>
<b>Senioren-Training</b>	<b>14</b>
<b>Off-Road-Training</b>	<b>15</b>
<b>Weitere Trainings &amp; Gut zu wissen</b>	<b>16</b>
<b>Wie und wo?</b>	<b>17</b>



## Trainingsinhalte

Lenken, Ausweichen, Bremsen: Das sind die wesentlichen Trainingsinhalte. Doch was sich so einfach anhört, kann je nach Situation, Geschwindigkeit und Fahrbahnbeschaffenheit eine echte Herausforderung sein. Darum absolvieren Sie je nach Training eine Auswahl dieser Übungen:

### **Sitzposition, Blickführung, Handling**

Die Augen lenken mit: Lernen Sie, mit der richtigen Blickführung Unfälle zu vermeiden, und erfahren Sie selbst, wie entscheidend richtiges Sitzen ist.

### **Kurven-/Kreisfahren auf griffiger und glatter Fahrbahn**

So kriegen Sie die Kurve: Erleben Sie die Auswirkungen von Fliehkräften und trainieren Sie den Umgang mit über- und untersteuernden Fahrzeugen.

### **Ausweichen auf griffiger und glatter Fahrbahn**

Gekonnt drum rum: Trainieren Sie die passenden Ausweichmanöver.

### **Spurwechsel\***

Immer auf Spur bleiben: Trainieren Sie das richtige Fahrverhalten bei plötzlichen Spurwechseln.

### **Bremsen auf glatter Fahrbahn und unterschiedlichen Belägen**

Der Asphalt hat seine Tücken: mal glatt, mal nass, mal rutschig. Jetzt zählen das richtige Bremsverhalten und die richtige Einschätzung des Bremswegs.

### **Bremsen und Ausweichen**

Kollisionskurs unerwünscht: Trainieren Sie, wie Sie Geschwindigkeit abbauen und gleichzeitig sicher Hindernisse umfahren.

### **Dynamikplatte\***

Hier kommen Sie ins Schleudern. Und zwar gewollt. Die Dynamikplatte bringt Ihr Fahrzeug zum Ausbrechen und simuliert so Fahrsituationen wie bei einem Reifenplatzer oder zu schnellen Spurwechseln.

### **Aquaplaning\***

Jetzt kommen Sie ins Schwimmen: Wenn sich das Fahrzeug nicht mehr lenken und bremsen lässt, müssen Sie richtig reagieren.

### **Spezialparcours**

Achtung, geballte Gefahrensituation: Jetzt gilt es, verschiedene Übungen miteinander zu kombinieren und neu erlernte Techniken fallspezifisch einzusetzen.

\* Sie legen besonderen Wert auf diese Übungen?

Wir beraten Sie gerne, welche Trainings diese beinhalten.

## Sicherheit verschenken

Ob für Kinder oder Eltern, Enkel, Partner oder Freunde: Alle Trainings gibt es auch als Gutscheine zum Verschenken.

Geschenk-Gutscheine erhalten Sie in allen **ADAC Geschäftsstellen**, telefonisch unter **(0 60 58) 918 918** oder im Internet unter **www.fsz-rhein-main.de**.





## Kompakt-Training

Einen halben Tag lang trainieren Sie das Wichtigste in Kürze: Bremsen, Ausweichen, Kurvenfahren und Theorie der Fahrtechnik. Unser Schnuppertraining, das Lust auf mehr macht.

### Für wen ist das Training?

Wer in ein Fahrsicherheitstraining hineinschnuppern oder in Kürze sein Können auffrischen möchte oder wenig Zeit hat, ist hier genau richtig.

### Informationen zum Training

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

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

## Grundlagen- und Basis-Training

Hier frischen Anfänger und Fortgeschrittene ihr Grundlagenwissen auf und bekommen viele neue Tipps, die sofort umgesetzt werden. Hochmoderne Trainingstechnik steht nicht im Mittelpunkt, es heißt ausprobieren, ausprobieren, ausprobieren.

Beide Trainings sind inhaltlich identisch. Das Basis-Training findet auf kleineren Trainingsplätzen statt, beim Grundlagen-Training im Fahrsicherheitszentrum kommen auch Wasserhindernisse zum Einsatz.

### Für wen ist das Training?

Für Trainingseinsteiger, die Grundlagen trainieren möchten und auf der Suche nach einem günstigen Training sind. Die Trainings sind auch für Fahranfänger geeignet.

### Informationen zum Training

- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen pro Gruppe
- **Ort:** Grundlagen-Training: ADAC Fahrsicherheitszentrum  
Basis-Training: Trainingsanlagen und -plätze

	<b>Grundlagen-Training</b>		<b>Basis-Training</b>
	Mo - Fr	Sa/So	Mo - So
<b>ADAC Mitglieder</b>	140,-	150,-	99,-
<b>Nicht-Mitglieder</b>	150,-	160,-	115,-

Das Basis-Training ist BG-förderfähig.



## Intensiv-Training

Alle wichtigen Trainingsinhalte einen ganzen Tag lang intensiv erfahren – und das mit allen Vorzügen des Fahrsicherheitszentrums wie Wasserhindernissen, Dynamikplatten, Gleitflächen, perfekter Infrastruktur... Kein Wunder, dass sich die meisten Teilnehmer für dieses Training entscheiden!

### Für wen ist das Training?

Für alle, die das Komplettdprogramm wollen und ihr Können in komplexen Fahrsituationen verbessern möchten. Das Training ist auch für Erstteilnehmer mit Fahrerfahrung geeignet.

### Informationen zum Training

- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

	Mo – Fr	Sa/So
<b>ADAC Mitglieder</b>	155,-	165,-
<b>Nicht-Mitglieder</b>	165,-	175,-

Das Intensiv-Training ist BG-förderfähig.

## Frauen-Training

Natürlich können Frauen Auto fahren! Aber manchmal trainieren sie lieber unter sich, ohne Druck und Macho-Sprüche. Darum bieten wir unser beliebtes Intensiv-Training auch exklusiv für Frauen an. Hier trainieren Sie gemeinsam das souveräne Reagieren in Gefahrensituationen – für noch mehr Spaß am Autofahren.

### Für wen ist das Training?

Dieses Training ist nur für Frauen. Es ist für Erstteilnehmerinnen und Wiederholerinnen geeignet, wird jedoch nicht für Fahranfängerinnen empfohlen.

### Informationen zum Training

- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

	Mo – Fr	Sa/So
<b>ADAC Mitglieder</b>	155,-	165,-
<b>Nicht-Mitglieder</b>	165,-	175,-

Das Frauen-Training ist BG-förderfähig.



## Junge Fahrer-Training

Laute Musik, telefonieren, quatschen, essen oder SMS schreiben: Durch Ablenkung und mangelnde Erfahrung am Steuer kann die Situation schnell gefährlich werden.

Deshalb erleben Sie in diesem Training, was alles passieren kann. Und noch viel wichtiger: wie Sie richtig reagieren, damit nichts passiert.

### Für wen ist das Training?

Für Fahranfänger bis 25 Jahre, die mit extra viel Spaß und unter Gleichaltrigen eigene Erfahrungen sammeln wollen.

### Informationen zum Training

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

	Fahrsicherheitszentrum		Trainingsplätze
	Mo - Fr	Sa/So	Mo - So
<b>ADAC Mitglieder</b>	129,-	139,-	99,-
<b>Nicht-Mitglieder</b>	139,-	149,-	115,-

Das Junge Fahrer-Training ist BG-förderfähig.

## Perfektions-Training

Das volle Programm gibt's bei diesem Folgetraining. Sie wiederholen bereits erlernte Trainingsinhalte, höhere Geschwindigkeiten fordern Sie dabei heraus. Exklusiv nur bei diesem Training lernen Sie das richtige Verhalten bei Aquaplaning.

### Für wen ist das Training?

Für alle, die bereits ein Intensiv-Training absolviert haben und noch eins draufsetzen möchten. Dieses Training ist nichts für Erstteilnehmer.

### Informationen zum Training

- **Teilnahmevoraussetzung:** absolviertes ADAC Pkw-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
<b>ADAC Mitglieder</b>	195,-	205,-
<b>Nicht-Mitglieder</b>	205,-	215,-



## Winter-Training

Einen halben Tag lang üben Sie genau das, was im Winter wichtig ist: das richtige Verhalten bei Eis und Schnee. Spezielle Gleitflächen simulieren rutschige Straßen, auf denen Sie neben Bremsen und Ausweichen auch das richtige Verhalten in Kurven trainieren.

### Für wen ist das Training?

Hier ist richtig, wer auch bei Eis und Schnee mit dem Auto unterwegs ist oder sich auf die Fahrt in den Winterurlaub vorbereiten möchte.

### Informationen zum Training

- **Saisonhinweis:** Das Training wird von November bis Februar angeboten.
- **Dauer:** 5 Stunden ohne Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

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

## Anhänger-/Wohnmobil-Training

Ob beim Rangieren, Kurvenfahren, Ausweichen oder Bremsen: Hier ist alles anders. Testen Sie das veränderte Fahrverhalten von Wohnmobilen und Gespannen und verfeinern Sie Ihr Gespür für die Fahrzeugabmessungen und -eigenheiten. Wichtige Grundlagen wie An- und Abkuppeln, Spiegeleinstellung und Rückwärtsfahren dürfen natürlich nicht fehlen.

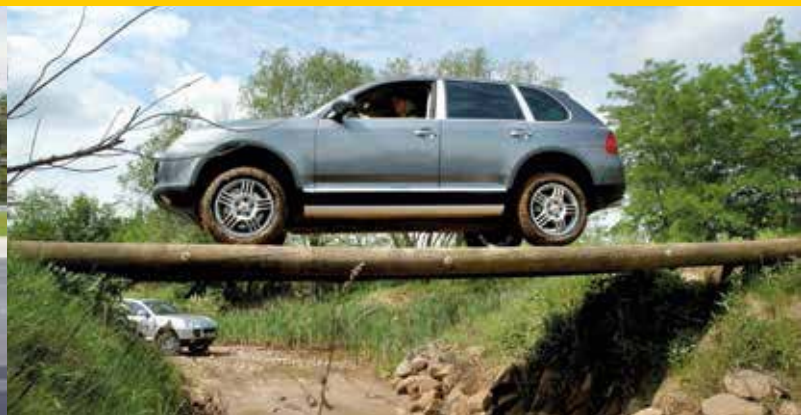
### Für wen ist das Training?

Für Fahrer von Wohnmobilen und Gespannen aller Art, z. B. Wohnwagen, Pferde- oder Bootsanhängern.

### Informationen zum Training

- **Fahrzeug:** Das Training wird mit teilnehmereigenen Gespannen durchgeführt.
- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 8 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

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



## Senioren-Training

In angenehmer Atmosphäre trainieren Sie in diesem zeitlich verkürzten Kurs das Verhalten in verschiedenen Situationen des Straßenverkehrs ganz ohne Stress und Hektik. Dabei gehen Sie besonders auf Probleme älterer Kraftfahrer ein und erhalten wertvolle Tipps, wie Sie diese ausgleichen können. Für eine sichere Mobilität bis ins hohe Alter.

### Für wen ist das Training?

Für ältere Kraftfahrer, die aktiv am Straßenverkehr teilnehmen und ihre Fahrsicherheit erhalten und verbessern möchten.

### Informationen zum Training

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

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

## Off-Road-Training

Trauen Sie sich runter von der Straße und ab ins Gelände! Bei Schrägfahrten, extremen Steigungen und Abhängen, Wasserdurchfahrten, Felspassagen, Baumstammbrücke und vielen weiteren Hindernissen erleben Sie, was Ihr Fahrzeug wirklich draufhat. Im 25.000 qm großen naturähnlichen Off-Road-Gelände bleiben keine Wünsche offen.

### Für wen ist das Training?

Für Fahrer von Off-Road-Fahrzeugen und echt geländegängigen SUVs, die ihr Fahrzeug dort beherrschen wollen, wo es hingehört.

### Informationen zum Training

- **Fahrzeug:** Das Training wird mit teilnehmereigenen Fahrzeugen durchgeführt.
- **Saisonhinweis:** Das Training wird von März bis Oktober angeboten.
- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Off-Road-Zentrum Rhein-Man in Bauschheim

	Mo - So
<b>ADAC Mitglieder</b>	155,-
<b>Nicht-Mitglieder</b>	165,-



## Weitere Trainings

Sie haben ganz besondere Anforderungen an Fahrtrainings? Wir bieten Ihnen viele weitere Möglichkeiten, z. B. Trainings für Feuerwehren, Rettungswagen, Polizei, Baustellen- und Landwirtschaftsfahrzeuge oder Lkw- und Bus-Trainings.

## Gut zu wissen

Voraussetzung für die Trainingsteilnahme ist ein gültiger Führerschein. Teilnehmer am **Begleiteten Fahren mit 17 (BF 17)** können **nur** mit einer eingetragenen Begleitperson teilnehmen.

Am besten trainieren Sie **mit Ihrem eigenen Fahrzeug**, um dessen Verhalten intensiv kennen zu lernen. Dank speziell präparierter Trainingsflächen entsteht **kein nennenswerter Reifenverschleiß** am Fahrzeug.

Im Fahrsicherheitszentrum Rhein-Main können nach Absprache und Verfügbarkeit für einzelne Übungen oder ganze Trainings **Leih-Fahrzeuge** gegen eine geringe Bereitstellungsgebühr genutzt werden.

### ■ 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 Haustiere

Zuschauer, Kinder und Haustiere sind aus versicherungstechnischen Gründen beim Training nicht zugelassen.

## Wie und wo?

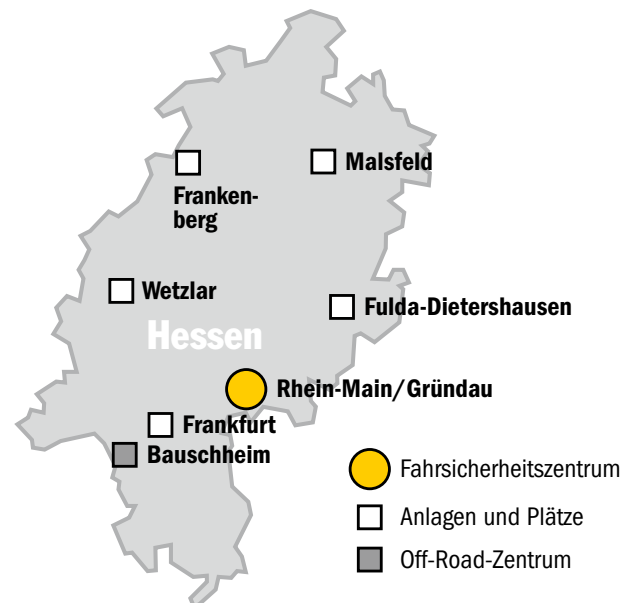
Das **ADAC Fahrsicherheitszentrum Rhein-Main** bietet moderne Trainingstechnik wie Wasserhindernisse, Gleitflächen, hydraulische Dynamikplatten, Aquaplaningstrecke, Geschwindigkeitsmessanlagen und Trainersprechfunk. Große Trainingsflächen ermöglichen höhere Geschwindigkeiten bei den Übungen. Konferenzräume, 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.

Hier werden Übungen wie Kurven- und Slalomfahren sowie Bremsen und Ausweichen ohne zusätzliche Trainingstechnik trainiert.

Das **ADAC Off-Road-Zentrum Rhein-Main** bietet die idealen Bedingungen für alle Off-Road-Fans, die sich auf einen anspruchsvollen Gelände-Parcours mit steilen Hängen, Brücken und Wasserlöchern freuen.

## Unsere Trainingsorte in Hessen



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