

„Bremsen ist schwierig“ – Fahrradtraining für Senioren



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer üben sicheres Abbiegen und Kurvenfahren.
Henning Kaiser/dpa

Zwei Drittel aller Radfahrer, die 2025 bei Verkehrsunfällen getötet wurden, waren älter als 65 Jahre. In speziellen Kursen üben Senioren das Radfahren und das Verhalten in Gefahrensituationen.

(dpa/lnw) - Elly Kirsch möchte demnächst mit ihrer Schwester eine Radtour durch die Eifel machen und hat sich extra dafür ein Pedelec gekauft. Doch nun kommt sie nicht damit zurecht. „Es hat mir auch keiner erklärt, wie das zum Beispiel mit dem Bremsen und Schalten richtig geht“, sagt die 83-jährige Kölnerin. Nach zwei Stürzen beschloss sie, sich Hilfe zu holen und meldete sich bei einem Fahrradtraining für Senioren an. Jetzt steht sie zusammen mit anderen über 65-Jährigen auf einem Verkehrsübungsplatz in Köln und schaut zu, wie Kursleiterin Anke Prinz die nächste Aufgabe vormacht. Heute geht es um das Thema „Enge“. Prinz fährt durch einen Kreisverkehr, in dem mit Seilen unterschiedlich breite Spuren markiert sind. „Wenn ich in die Kurve reinfahre, drossle ich das Tempo“, ruft sie ihren Zuschauern zu. „Vorausschauend fahren, nicht auf den Boden gucken!“

Punktgenaues Bremsen und Schulterblick.

Seit 2013 bietet die zertifizierte Radfahrlehrerin im Auftrag der Stadt Köln Kurse für Senioren an. „Das schwierigste ist für die meisten das Anfahren und Bremsen“, sagt Prinz, während die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die vorgegebene Übung mit ihren Rädern nachfahren. Auch Kurven und enge Stellen seien häufig ein Problem. In dem fünftägigen Kurs üben die Senioren unter anderem punktgenaues Bremsen, den Schulterblick und das richtige Verhalten an Gleisen. Besonders der Umstieg aufs E-Bike sei für viele ältere Menschen schwieriger als gedacht, sagt Prinz. „Ein Pedelec ist schwer, es ist schnell, es hat ein ganz anderes Bremsverhalten.“ Dies alles werde oft unterschätzt.



Pedelecs reagieren anders als herkömmliche Fahrräder.
Henning Kaiser/dpa

Tempo beim Pedelec wird oft unterschätzt.

Das bestätigt auch Jörg Weinrich, Geschäftsführer der Landesverkehrswacht NRW: „Mit dem Pedelec ist man nun mal deutlich schneller unterwegs als mit einem normalen Fahrrad. Das heißt, man muss auch viel schneller reagieren, was im Alter nicht unbedingt leichter ist.“ Wer aufs Pedelec umsteige, sei sich vieler Gefahrensituationen gar nicht bewusst, weil er sie vom normalen Radfahren her so nicht kenne. Zum Beispiel könne ein Pedelec auf sandigem Asphalt leichter wegrutschen als ein normales Rad. Laut Verkehrsunfallstatistik sind 2025 in Nordrhein-Westfalen 106 Radfahrer bei Unfällen ums Leben gekommen, ein Anstieg um 33 Prozent Vergleich zum Vorjahr. Ältere sind besonders gefährdet: 68 der Getöteten waren Menschen über 65 Jahre (plus 36 Prozent). Zwei Drittel von ihnen verunglückten mit einem Pedelec (plus 59 Prozent).



Die einwöchigen Fahrradtrainings in Köln finden viermal jährlich statt.
Henning Kaiser/dpa

Bei Zusammenstößen sind Radfahrer oft nicht schuld.

Neben Selbstüberschätzung und mangelndem Gefahrenbewusstsein sieht Weinrich noch weitere Gründe für die Zunahme der Zahl tödlicher Unfälle bei Senioren. So seien dank des E-Bike Booms deutlich mehr ältere Menschen per Rad unterwegs als früher. Hinzu komme, dass schwere Verletzungen bei ihnen aufgrund der Gesamtkonstitution eher zum Tod führen könnten als bei jüngeren. Bezogen auf schwere Radfahrunfälle insgesamt handelt es sich in 28 Prozent um Alleinunfälle. Passiert ein Unfall durch einen Zusammenstoß, sind die Radfahrer laut Statistik

meist nicht die Verursacher: In zwei Dritteln der Fälle liegt die Hauptschuld bei dem anderen Verkehrsteilnehmer – etwa wegen Vorfahrtsverstößen oder Fehlern beim Abbiegen. „Oft unterschätzen auch Autofahrer das Tempo, mit dem Pedelecfahrer angebraust kommen“, sagt Weinrich.

Auch Verkehrsregeln stehen auf dem Stundenplan.

Der Fahrradclub ADFC NRW hat kürzlich eine Kampagne für mehr Sicherheit von Radfahrern gestartet. Darin fordert er Maßnahmen, um das im Fahrradgesetz NRW festgeschriebene Ziel der „Vision Zero“ – also keine Getöteten und Schwerverletzten im Straßenverkehr – zu erreichen. „Konkret bedeutet das in der Verkehrsplanung zum Beispiel durchgängige Radwegenetze, sichere Kreuzungsgestaltung und Temporeduzierungen“, erläutert eine Sprecherin. Bei dem Radfahrkurs in Köln werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch für Gefahrensituationen im Verkehr sensibilisiert. „Zum Beispiel der 'Tote Winkel' oder dass sie trotz grüner Ampel auf abbiegende Autos und Lkw achten müssen“, erläutert Radfahrlehrerin Prinz. Auch allgemeine Verkehrsregeln und ein Verkehrsquiz stehen auf dem Stundenplan.



Egal ob mit normalem Fahrrad oder E-Bike - jeder ist willkommen.
Henning Kaiser/dpa

Radfahrtrainings für Senioren werden vielerorts angeboten, etwa von Verkehrswachten oder Polizeibehörden. Die kostenlosen Kurse der Stadt Köln, die vom Land NRW gefördert werden, finden viermal jährlich statt. Die Nachfrage sei groß, sagt Koordinatorin Sabine Bongenberg. Zielgruppe seien Seniorinnen und Senioren, die Radfahren können, sich aber unsicher fühlen, etwa weil sie länger nicht gefahren sind.

Schon nach dem ersten Kurstag sicherer gefühlt.

So wie Gabi Erol. Die 72-Jährige hat sich nach einem Sturz lange nicht mehr aufs Rad getraut, zudem war sie wegen eines Bandscheibenvorfalles eine Weile eingeschränkt. „Jetzt bin ich wieder bereit – möchte aber lieber erstmal etwas Unterricht nehmen“, sagt sie.

Schon nach dem ersten Kurstag habe sie sich sicherer gefühlt. Ein E-Bike hat sich übrigens nicht - „ich will auch keins, ich nehme weiter mein normales Rad“. Elly Kirsch hat die Slalom-Aufgabe mit ihrem neuen Pedelec im zweiten Anlauf geschafft, und auch das Anfahren klappt immer besser. „Aber ich muss noch viel üben, das ist alles nicht so einfach“, sagt sie. Doch die 83-Jährige ist zuversichtlich, dass sie ihr Ziel, die Eifel-Route zu fahren, erreichen wird.