

23. Februar 2023

## Veranstaltungen des ADFC München im März 2023

Winterprogramm: E-Bike-Beratung & Vortrag zu Fahrradmobilität für Familien – Codierung – Technikkurse – Selbsthilfwerkstatt – Treffen von Radinteressierten – Infoladen

### Winterprogramm

#### E-Bike-Beratung online

**Freitag, 3. März, 17:00-18:30 Uhr, Ort:** online, Anmeldung: nicht erforderlich, Gebühren: kostenlos. Das Angebot an E-Bikes ist kaum noch zu überblicken. Welche Kriterien muss ich beim Kauf eines E-Bikes beachten? Welche Typen an Motoren, Schaltungen und Rahmen gibt es? Für alle, die sich mit dem Gedanken tragen, ein E-Bike zu kaufen, bietet die ADFC-Expertin eine Online-Beratung an. Im Anschluss an einen kurzen Vortrag werden vor allem die Fragen der Teilnehmenden zum E-Bike-Kauf beantwortet. Die Beratung bezieht sich ausschließlich auf Stadt- und Tourenräder, nicht auf Mountainbikes.

**Alle Infos und Einwahllink:** online im [ADFC-Veranstaltungsportal](#)

### Winterprogramm

#### Vortrag und Beratung: Fahrradmobilität für Familien

**Mittwoch, 15. März, 19:00-20:30 Uhr, Ort:** Alte Utting, Hecksalon, Lagerhausstraße 15, 81371 München. Anmeldung: nicht erforderlich, Eintritt: frei, Spenden erwünscht.

Allein und zu zweit ist man gern mit dem Rad unterwegs, aber wie wird das, wenn sich Nachwuchs ansagt? Der ADFC München möchte Familien dabei unterstützen, auch mit Kindern weiter Rad zu fahren. Denn es gibt viele Möglichkeiten, kleine Kinder mit dem Rad zu transportieren. Ob Kindersitz, Anhänger oder Lastenrad – alle Modelle haben einiges zu bieten und können helfen, den Autoverkehr zu verringern oder sogar einen PKW in der Stadt überflüssig zu machen. Doch welche Transport-Lösung ist für meine Familie die beste? Welche Aspekte sollte ich beim Kauf beachten? Und welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Modelle? Zwei ADFC-Referentinnen stellen die verschiedenen Möglichkeiten des Kindertransports vor und erklären, welche Kriterien wichtig sind, um die geeignete Variante zu finden. Anzahl und Alter der Kinder, bereits vorhandene Räder, Abstellmöglichkeiten, zurückgelegte Strecken, Budget und viele weitere Punkte spielen dabei eine Rolle. Die ADFC-Expertinnen kennen dabei die diversen Alternativen aus persönlicher Erfahrung und beantworten alle Fragen.

**Alle Infos:** online im [ADFC-Veranstaltungsportal](#)

#### Fahrrad-Codierung zur Diebstahlprävention

**Mittwoch, 1. März, 16:30-20:00 Uhr, Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, Terminreservierung notwendig

**Samstag, 18. März, 10:00-14:00 Uhr, Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, Terminreservierung notwendig

**Gebühren:** 15,00 Euro (ADFC-Mitglieder 8,00 Euro)

Bei der Fahrradcodierung wird ein persönlicher Code nach einem polizeilich anerkannten System generiert und in den Fahrradrahmen eingepreßt. Über diesen Code kann der rechtmäßige Eigentümer aufgefundenen Fahrräder ermittelt werden.

**Alle Infos und Anmeldung:** online unter <https://muenchen.adfc.de/codierung>

## **Fahrradtechnik-Kurse**

### **Ich mach' das schon – Pannenhilfe für Frauen**

**Samstag, 4. März, 10:00-12:00 Uhr, ADFC München, Platenstr. 4**

Dieser Kurs wendet sich ausschließlich an Frauen. Um sich bei kleinen Pannen selbst zu helfen, ist oft nur wenig Werkzeug und Material nötig. Der ADFC-Techniker zeigt die notwendigen Handgriffe, wenn zum Beispiel die Kette abgesprungen ist, der Reifen einen Platten hat oder die Bremse schleift. Diese Pannen werden gemeinsam in der Werkstatt am Übungsrad behoben. Außerdem gibt der Experte Tipps zur gesunden Sitzhaltung.

**Teilnahmegebühren:** 15,00 €, (ADFC-Mitglieder 10,00 €)

**Infos & Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/technikkurse>

### **Grundkurs – Fahrräder mit Kettenschaltung**

**Montag, 6. März, 18:00-20:00 Uhr, Ort: ADFC München, Platenstr. 4**

In diesem Kurs konzentrieren sich die Teilnehmer:innen ganz auf Kette und Schaltung. Das korrekte Einstellen wird geübt sowie die korrekte Bedienung einer Kettenschaltung und das Auswechseln von Schaltzügen und Ritzel erlernt. Außerdem erfahren die Teilnehmer:innen alles Wissenswerte über Pflege und Reparatur der Kette. Ein bewusst kurz gehaltener theoretischer Teil für die Fragen rundet diesen Kurs ab.

**Teilnahmegebühren:** 15,00 €, (ADFC-Mitglieder 10,00 €)

**Infos & Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/technikkurse>

### **Grundkurs Fahrradtechnik**

**Mittwoch, 15. März, 18:00-20:00 Uhr, Ort: ADFC München, Platenstr. 4**

In diesem Kurs dreht sich alles um Theorie und Praxis der Basiselemente der Fahrradtechnik: Antrieb, Schaltung und Bremsen. Die Kursteilnehmenden können die Schwerpunkte selbst bestimmen. Ein kleiner Exkurs zur Ergonomie ist auch vorgesehen.

**Teilnahmegebühren:** 15,00 €, (ADFC-Mitglieder 10,00 €)

**Infos & Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/technikkurse>

## **Selbsthilfewerkstatt**

**Donnerstag, 2. März, 17:00-19:30 Uhr**

**Donnerstag, 9. März, 17:00-19:30 Uhr**

**Donnerstag, 16. März, 17:00-19:30 Uhr**

**Donnerstag, 23. März, 17:00-19:30 Uhr**

**Donnerstag, 30. März, 17:00-19:30 Uhr**

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, keine Terminreservierung oder Anmeldung notwendig

**Gebühren:** Werkstattbenutzung mit Betreuung 10,00 € (ADFC-Mitglieder frei)

Der ADFC München bietet Radfahrenden jeden Donnerstag (außer feiertags und 5.1.) die Möglichkeit, in einer gut ausgestatteten Werkstatt unter Anleitung von ADFC-Profis Reparaturen und Wartungsarbeiten am Fahrrad selbst durchzuführen. Werkzeuge für praktisch alle am Fahrrad anfallenden Arbeiten sind vorhanden. Gängige Ersatzteile werden gegen eine Spende abgegeben.

**Alle Infos:** online unter <https://muenchen.adfc.de/selbsthilfewerkstatt>

## Öffentliche Arbeitsgruppen & Radltreffs

### Stadt

#### **Treffen der ADFC Jugend München –**

##### **Austausch zu allen Radlthemen**

**Termin:** Mittwoch, 8. März, 18:30 Uhr

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter [jugend@adfc-muenchen.de](mailto:jugend@adfc-muenchen.de)

#### **Treffen der Arbeitsgruppe Verkehr Stadt München –**

##### **Diskussion aktueller radverkehrspolitischer Themen**

**Termin:** Dienstag, 14. März, 19:00 Uhr

**Ort:** Online, **Anmeldung:** [verkehr@adfc-muenchen.de](mailto:verkehr@adfc-muenchen.de)

### Landkreis

#### **Radltreff des ADFC Ottobrunn –**

##### **Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Mittwoch, 1. März, 18:30 Uhr

**Ort:** Wirtshaus Zum wilden Bock, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter [ottobrunn@adfc-muenchen.de](mailto:ottobrunn@adfc-muenchen.de)

#### **Radltreff des ADFC Unterhaching –**

##### **Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Mittwoch, 8. März, 18:30 Uhr

**Ort:** Ho Restaurant, Parkstraße 15, 82008 Unterhaching

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter [unterhaching@adfc-muenchen.de](mailto:unterhaching@adfc-muenchen.de)

#### **Radltreff des ADFC Garching –**

##### **Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Montag, 13. März, 19:00 Uhr

**Ort:** online

**Anmeldung** und Infos unter [garching@adfc-muenchen.de](mailto:garching@adfc-muenchen.de)

#### **Radltreff des ADFC Planegg –**

##### **Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Mittwoch, 15. März, 19:30 Uhr

**Ort:** online

**Anmeldung** und Infos unter: [planegg@adfc-muenchen.de](mailto:planegg@adfc-muenchen.de)

#### **Radltreff des ADFC Oberhaching –**

##### **Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Donnerstag, 16. März, 18:30 Uhr

**Ort:** Pizzeria Dei, Am Sportplatz 22, 82041 Oberhaching

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter: [oberhaching@adfc-muenchen.de](mailto:oberhaching@adfc-muenchen.de)

#### **Radltreff des ADFC Neuried –**

##### **Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Donnerstag, 16. März, 19:00 Uhr

**Ort:** Wirtshaus Lorber, Gautinger Str. 12, 82061 Neuried

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter: [neuried@adfc-muenchen.de](mailto:neuried@adfc-muenchen.de)

**Radlertreff des ADFC Höhenkirchen-Siegersbrunn –  
Diskussion aktueller radverkehrspolitischer Themen**

**Termin:** Mittwoch, 22. März, 19:30 Uhr

**Ort:** Restaurant Feuer und Stein, Rosenheimer Str. 2, 85635 Höhenkirchen-Siegersbrunn

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter: [hoehenkirchen-siegersbrunn@adfc-muenchen.de](mailto:hoehenkirchen-siegersbrunn@adfc-muenchen.de)

**Radlertreff des ADFC Putzbrunn –  
Diskussion aktueller radverkehrspolitischer Themen**

**Termin:** Donnerstag, 23. März, 19:00 Uhr

**Ort:** Restaurant Anh's-Viet, Hermann-Oberth-Straße 2, 85640 Putzbrunn

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter [putzbrunn@adfc-muenchen.de](mailto:putzbrunn@adfc-muenchen.de)

**Infoladen**

Infoladen, Beratung zu allen Themen rund ums Radfahren.

**Termin:** Jeden Donnerstag (außer feiertags), 17:00-19:30 Uhr

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4

**Hinweise für Redaktionen**

Bildmaterial zum ADFC-Winterprogramm finden Sie im Anhang.

Bei Nutzung bitte folgende Angabe verwenden: E-Bike-Beratung – Foto: [pd-f/r-m.de](mailto:pd-f/r-m.de) /

Vortrag Fahrradmobilität für Familien – Foto: [pd-f/croozier.de](mailto:pd-f/croozier.de)

Diese Presseinformation und weitere Meldungen gibt es online in unserem [Pressebereich](#).

**Martina Tollkühn**

Referentin Kommunikation & Marketing

ADFC München e.V.

Platenstraße 4

80336 München

[presse@adfc-muenchen.de](mailto:presse@adfc-muenchen.de)

Mobil: 0151-170 68 600

[www.muenchen.adfc.de](http://www.muenchen.adfc.de)

**Über den ADFC**

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit bundesweit mehr als 220.000 Mitgliedern, davon über 33.000 in Bayern und rund 9.000 in München, die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Der ADFC will, dass Deutschland bis 2030 ein attraktives Fahrradland wird, das in allen Städten und Dörfern einladende Rahmenbedingungen zum Radfahren und Qualitätsradwege statt Holperstrecken bietet. Dafür hält der ADFC eine grundlegende Reform des Straßenverkehrsrechts für essenziell.