

Veranstaltungen des ADFC München im August 2026

Radfahrschule – Fahrrad-Codierung – Selbsthilfewerkstatt – Infoladen – Radtouren – Treffen von Radinteressierten

Radfahrschule

Einstiegskurs für Anfänger:innen

Kursbeginn: Montag, 4. August, 17:00–19:00 Uhr, Ort: Riem, Willy-Brandt-Allee 26, 81829 München

Erwachsene, die noch nie oder schon sehr lange nicht mehr Rad gefahren sind, lernen zuerst, das Gleichgewicht zu halten, dann das Aufsteigen und Fahren. Später üben sie die richtige Haltung auf dem Rad, sicheres Bremsen, Kurven fahren und Handzeichen geben. Die wichtigsten Verkehrsregeln für Radfahrende und Tipps zum sicheren Fahren und zum Kauf des passenden Rades ergänzen die Ausbildung. Fahrräder und Helme werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Teilnahmegebühren: 120,00 €, 12 Unterrichtsstunden, (40,00 € für Arbeitslose, Bürgergeldbezieher:innen, Schüler:innen und Student:innen)

Weitere Infos & Anmeldung unter <https://muenchen.adfc.de/radfahrschule>

Fahrsicherheitstraining für Senior:innen

Freitag, 21. August, 14:00–17:00 Uhr, Ort: Floßlande, 81379 München

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden wichtige Kenntnisse zur Balance auf dem Fahrrad, zum Anfahren, sicheren Bremsen und richtigen Schalten sowie zum Verhalten in Kurven. Diese Kenntnisse verhelfen ihnen zu einer besseren Beherrschung ihres Fahrrades auch in kritischen Situationen. Am Anfang steht ein Sicherheits-Check bei allen Rädern, ADFC-Expert:innen erklären die richtige ergonomische Sitzposition auf dem Rad und geben Hinweise zum Verhalten im Straßenverkehr und zu Neuerungen der StVO. Am Ende stehen konkrete Tipps zum Üben für den Radl-Alltag. Der Kurs richtet sich speziell an ältere Fahrerinnen und Fahrer von E-Bikes (Pedelects). Die Teilnahme erfolgt mit dem eigenen E-Bike. Das Tragen eines Helmes wird empfohlen.

Teilnahmegebühren: 39,00 €, (ADFC-Mitglieder 29,00 €)

Weitere Infos & Anmeldung unter <https://muenchen.adfc.de/radfahrschule>

Fahrrad-Codierung zur Diebstahlprävention

Mittwoch, 5. August, 16:30–20:00 Uhr, Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München, Terminreservierung notwendig

Bei der Fahrradcodierung wird ein persönlicher Code nach einem polizeilich anerkannten System generiert und in den Fahrradrahmen eingeprägt. Über diesen Code kann der rechtmäßige Eigentümer aufgefundener Fahrräder ermittelt werden. Bei der Codier-Aktion in Zusammenarbeit mit der Polizei können sich Radfahrende über Diebstahlschutz informieren und ihr Fahrrad vor Ort codieren lassen.

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

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

Selbsthilfewerkstatt

Donnerstag, 6. August, 17:00–19:30 Uhr

Donnerstag, 13. August, 17:00–19:30 Uhr

Donnerstag, 20. August, 17:00–19:30 Uhr

Donnerstag, 27. August, 17:00–19:30 Uhr

Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Der ADFC München bietet Radfahrenden 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. Immer donnerstags, außer feiertags.

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

Weitere Infos & Anmeldung: online unter <https://muenchen.adfc.de/selbsthilfewerkstatt>

Junge Selbsthilfewerkstatt

Dienstag, 25. August, 18:30–20:00 Uhr, Selbsthilfe-Service des Jungen ADFC München. Jeden letzten Dienstag im Monat, außer feiertags.

Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München, **Gebühren:** Werkstattbenutzung mit Betreuung 10,00 € (ADFC-Mitglieder frei).

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

Infoladen

Beratung zu allen Themen rund ums Radfahren.

Termin: immer donnerstags (außer feiertags), 17:00–19:30 Uhr

Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Radtouren

Alle verfügbaren Touren gibt's immer aktuell im [ADFC-Tourenportal](#).

Rennrad: Feierabendrunde

Mittwoch, 5. August, 18:00–21:00 Uhr, Schwierigkeit: mittel, **Strecke:** 50–70 km, **Höhenmeter:** 400–700, **Treffpunkt:** Thalkirchner Platz, bei der Eisdiele Gelatobi, 81379 München, **Anmeldung:** nicht erforderlich.

Die Feierabendrunde findet jeden Mittwoch statt. Die Strecken führen meistens durch die südliche Umgebung von München, sind aber jede Woche eine Überraschung. Rennrad-Neulinge und Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Teilnahmegebühren: kostenlos

Infos: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

Durchs Würmtal zur Römervilla und Starnberger See

Samstag, 15. August, 9:20–16:00 Uhr, Schwierigkeit: mittel, **Strecke:** 45 km, **Höhenmeter:** 450, **Treffpunkt:** Bürgerplatz, 85764 Oberschleißheim, **Anmeldung:** nicht erforderlich.

Von Oberschleißheim aus gemütlich mit 16 km/h den Würmradweg über Karlsfeld, Pasing, Gräfelfing, Gauting und durch das Mühlthal nach Leutstetten. In Leutstetten Einkehr im Biergarten und Besichtigung der Villa Rustica der alten Römer im Leutstettener Moos. Weiter geht's nach Percha zum Ufer des Starnberger Sees. Bei schönem Wetter Badepause. Ziel der Tour: der S-Bahnhof Starnberg Nord.

Teilnahmegebühren: 9,00 €, (4,00 € für ADFC-Mitglieder)

Infos: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

Gemütliche Sonntagsrunde

Sonntag, 16. August, 10:30–16:00 Uhr, **Schwierigkeit:** leicht, **Strecke:** 40 km, **Höhenmeter:** 100, **Treffpunkt:** Lochhausen Bahnhof (S3), 81249 München. Keine Anmeldung erforderlich.

Die Streckenführung ist eine Überraschung, enthält keine Steigungen, ist nicht länger als 40 km, führt auf guten, verkehrsarmen Wegen durch eine idyllische Gegend und bietet mindestens eine Einkehrmöglichkeit. Die Tour führt immer zum Startpunkt zurück.

Teilnahmegebühren: 7,00 €, (3,00 € für ADFC-Mitglieder)

Infos: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

Rennrad Bike & Swim Steinsee

Sonntag, 23. August, 9:00–16:00 Uhr, **Schwierigkeit:** leicht, **Strecke:** 90 km, **Höhenmeter:** 600, **Treffpunkt:** Mangfallplatz Bahnhof (U1), 81547 München, **Anmeldung:** nicht erforderlich.

Die Tour führt in den Südosten von München. Mittagseinkehr ist im Gasthof Zur Schönen Aussicht. Auf dem Heimweg Badepause am Steinsee. Es sind ein paar Teilstücke ohne Asphalt dabei. Die Tour endet offiziell in Holzkirchen, kann aber auch bis München gefahren werden (ca. + 25 km).

Teilnahmegebühren: 9,00 €, (4,00 € für ADFC-Mitglieder)

Infos: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

Feierabendtour Schleißheim: Zum Feldmochinger See

Montag, 31. August, 17:20–19:15 Uhr, **Schwierigkeit:** einfach, **Strecke:** 25 km, **Höhenmeter:** 40, **Treffpunkt:** Bürgerplatz, 85764 Oberschleißheim, **Anmeldung:** nicht erforderlich.

Von Oberschleißheim nach Feldmoching: Umrundung des Kaiserhölzls und des Feldmochinger Sees. Zurück geht's über die Ruderregatta-Anlage nach Oberschleißheim. Im Anschluss an die Tour je nach Wetter Einkehr in einer Wirtschaft oder im Biergarten. Die Strecke ist flach, das Tempo ist mit 16 km/h gemächlich, die Tour verläuft auf überwiegend verkehrsarmen oder für KFZ gesperrten Strecken (19 km der Strecke sind asphaltiert). Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen.

Teilnahmegebühren: kostenfrei

Infos: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

Öffentliche Arbeitsgruppen & Radtreffs

Die regelmäßigen Treffen des ADFC in der Stadt und im Landkreis München sind offen für alle Radfans, auch für Nichtmitglieder.

Stadt München

**Treffen der Arbeitsgruppe Verkehr Stadt München –
Diskussion aktueller radverkehrspolitischer Themen**

Termin: Montag, 10. August, 19:00 Uhr

Ort: Online oder ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Anmeldung: verkehr@adfc-muenchen.de

**Treffen des Jungen ADFC München –
Austausch zu allen Radthemen**

Termin: Mittwoch, 12. August, 18:30 Uhr

Ort: Online oder ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter jugend@adfc-muenchen.de

Landkreis München

**Radtreff des ADFC Ottobrunn –
Austausch zu allen Radthemen**

Termin: Mittwoch, 5. August, 18:30 Uhr

Ort: Wechselnde Lokale oder Biergärten in 85521 Ottobrunn.

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter ottobrunn@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Ismaning –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Montag, 10. August, 19:00 Uhr

Ort: Restaurant Safran, Korbinianplatz 1, 85737 Ismaning

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter ismaning@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Planegg –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 19. August, 19:00 Uhr

Ort: wechselnd, Restaurant oder Naturfreundehaus am Feodor-Lynen-Gymnasium, Feodor-Lynen-Straße 7, 82152 Planegg.

Infos bei Anmeldung unter: planegg@adfc-muenchen.de

Hinweise für Redaktionen

Alle Termine finden Sie chronologisch geordnet im [ADFC-Veranstaltungsportal](#).

Honorarfreies Bildmaterial im Anhang. Bei Nutzung bitte folgende Angabe verwenden: ADFC

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

Mobil: 0151-170 68 600

Über den ADFC

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit rund 240.000 Mitgliedern, davon rund 34.000 in Bayern und rund 10.000 in München, die größte Interessenvertretung für Radfahrende in Deutschland und weltweit. Zusammen mit seiner Jugendorganisation Junger ADFC setzt er sich für sichere, komfortable Radwege und fahrradfreundliche Rahmenbedingungen als Basis einer nachhaltigen und gesunden Mobilität ein. Der ADFC ist bekannt für Auszeichnungen wie „Fahrradfreundlicher Arbeitgeber“ und Bett+Bike, zertifiziert touristische Qualitätsradrouten und stärkt mit Trainings und Aktionen – etwa zu sicheren Schulwegen – die Verkehrssicherheit von Menschen jeden Alters.