



Walburga Lohmann



Bei einer individuellen Trainingsstunde



Fahrrad mit Dummy beladen

Auch das ist Radfahrschule

Individuelle Trainings – maßgeschneidert

Seit 1996 existiert unsere Radfahrschule in Düsseldorf. Angefangen haben wir mit Wochenendkursen, seit einigen Jahren – Corona tat 2020 sein Übriges dazu – sind auch Einzeltrainings gang und gebe.

Ich, Walburga, bin langjährige Trainerin bei der Düsseldorfer ADFC-Radfahrschule und führe mit Freude und Begeisterung auch Einzeltrainings durch. Mir ist wichtig, die Teilnehmer*innen persönlich und individuell zu betreuen. Im Folgenden einige Impressionen aus meinen individuellen Übungsstunden:

Mit zwei geflüchteten Frauen habe ich mich „wohnnortnah“ in Hassels getroffen und dazu ein Radfahrschulrad, das ich bei mir in der Tiefgarage stehen habe, nach Hassels gebracht.

Einer älteren Dame habe ich in Hellerhof zwei Übungsstunden gegeben. Dabei benutzte die Dame ihr eigenes Pedelec. Für mich ist die Anfahrt nach Hellerhof nicht so weit, da ich in Benrath wohne.

Eine junge Mutter, die mit ihrer Tochter auf dem „neuen“ Pedelec fahren wollte, habe ich in Wersten getroffen und auch mit ihr wohnortnah trainiert. Als Dummy (statt ihrer Tochter) haben wir eine Tasche mit 10 Wasserflaschen in den Fahrradsitz gepackt.

Etwas Besonderes war die Tour mit einer 83-jährigen Dame, die mit ihrem E-Dreirad von Unterbach zum Neanderbad in Erkrath zur Wassergymnastik fahren wollte. Ich habe sie in Unterbach besucht und wir sind gemeinsam zum Neanderbad geradelt.

Für die Zeiten, in denen wir den Verkehrsübungsplatz nicht benutzen können, habe ich ein Velo De Ville (42cm Rahmen, 26 Zoll Reifen) bei mir in der Tiefgarage stehen. Mit den Teilnehmer*innen übe ich dann auf der Max-Schmeling-Straße, ein verkehrsberuhigtes Neubaugebiet hinter dem Benrather S-Bahnhof. Dort sind Fußgänger, Radfahrer und gelegentlich Lieferwagen unterwegs. Das klappt ganz gut.

Kursangebote 2025 der ADFC Radfahrschule Düsseldorf

Anfänger-/Wiedereinsteiger (Wochenendkurs, Kosten 150 €)

28./29.06.25

12./13.07.25

19./20.07.25

20./21.09.25

Fahrsicherheitstraining (Ein-Tageskurs, Kosten 60 €)

Sonntag, 11.05.25

Samstag, 13.09.25

Einzeltraining (Kosten 45 €/Zeitstunde)

Stundenweise unter der Woche am Nachmittag/Abend nach Vereinbarung; frühestens ab Ende April/Anfang Mai 2025

Weitere Infos

<https://t1p.de/RFS-Dssd>


Anmeldung

<https://t1p.de/RFS-Anmeldung>


Kontakt

radfahrschule@adfc-duesseldorf.de

Tel: 0211-33679836

Eine besondere Herausforderung war ein 42-jähriger Mann, mit dem ich deutsch-englisch kommunizieren musste. Er hatte innerhalb von drei Stunden auf dem Velo gut fahren gelernt und wollte noch zwei weitere Stunden auf seinem eigenen - im Internet - gekauften Fahrrad absolvieren. Da er in der ersten Stunde mehrfach mit den Schuhen von den Pedalen abrutschte, kam er zur letzten Stunde mit Click-Pedalen. Er fuhr damit ganz passabel, hatte aber Probleme beim Absteigen.

Für Fahr-Anfänger sind Clickpedale nicht geeignet, wichtig sind dagegen rutschfeste Schuhsohlen, um ein Abrutschen von den Pedalen zu vermeiden.

Auf einen anderen Teilnehmer musste ich während der Trainingsstunde einmal länger warten: er fuhr nicht bis zum Ende der Straße und wendete dort, sondern fuhr außen um die Häuserblocks herum. Ich stand in der Mitte des Karrees und wartete, bis er wieder angefahren kam.

Mit einer Teilnehmerin bin ich in der letzten Trainingsstunde bis in den Benrather Schlosspark gefahren, wir haben die Blumen bewundert und anschließend noch Kaffee getrunken.

Bei Übungsstunden, die auf dem Jugend-Verkehrs-Übungs-Platz in Rath stattfinden, nutzen wir auch das Material, das wir für die Gruppenkurse dort gelagert haben. Zum Beispiel: Spurgassen, Slaloms, Engstellen und kleine und große „8-ten“.

Wenn die Teilnehmer schon sicher sind (in der dritten oder vierten Stunde) fahren wir gerne eine ca. 4,5 Kilometer lange Strecke in Rath - einmal um den Platz herum, um das Fahren im öffentlichen Raum zu üben. Diese Tour machen wir auch am Sonntag zum Abschluss mit den Gruppenkursen. Dabei können wir gut auf Verkehrsschilder, Verkehrsregeln und Gefahrstellen hinweisen.

Die Gebühr für die Einzelstunden (45,-€/60 Minuten) können wir mittlerweile bargeldlos per Kartenlesegerät einnehmen.

Die Einzeltrainingsstunden machen mir viel Spaß und ich freue mich immer sehr, wenn die Teilnehmer*innen dann fahren können und sich darüber freuen. ■

Walburga Lohmann