

## ВЕЛОСИПЕДНАЯ ШКОЛА ADFC KREIS-HARBURG

### КОНТАКТНОЕ ЛИЦО

Дитер Хаманн  
Е-Майл: [fahrradschule@adfc-kreis-harburg.de](mailto:fahrradschule@adfc-kreis-harburg.de)  
Мобильный : 0172 166 47 47

### КАКАЯ ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА?

- Новичок
- Мигранты
- "Падающие клиенты"
- Люди с ограниченными возможностями

Курсы предназначены для начинающих, а также для опытных велосипедистов, которые хотят повысить безопасность вождения, или людей, которые хотят пересечь на электровелосипед. Они разработаны таким образом, чтобы участники могли достичь целей обучения перечисленных здесь: поиск баланса. безопасная посадка/спуск, трогание с места, торможение и остановка, устойчивая и контролируемая езда на разных скоростях, подача сигналов руками.

Много других практических вещей:

- Обучение действующим правилам дорожного движения / ПДД
- Заключительный заезд (велопрогулка со всеми участниками)
- Свидетельство об участии в форме удостоверения

### КАК ИЗБАВИТСЯ ОТ СТРАХА ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ?

Многие люди боятся ездить на велосипеде или чувствуют себя не уверенно. Часто возникают определенные ситуации, вызывающие страх:

проезд через узкое место, разные поверхности, внезапное резкое торможение, незнание вариантов переключения передач, размер велосипеда.

На нашем велосипедном курсе вы научитесь безопасно трогаться с места и безопасно тормозить в любой ситуации. В программу также входит прохождение поворотов и медленная езда, так что узкие места можно будет преодолеть позже без каких-либо проблем.

Если вы никогда раньше не сели на велосипед, лучше всего начать с небольшого велосипеда, который позволяет вам стоять обеими ногами на земле.

Таким образом, скорость и равновесие можно будет тренировать без страха. Мы предоставим вам нужный велосипед на время курса бесплатно.

## КАКИЕ КУРСЫ, С КАКОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ, СТОИМОСТЬ И ГДЕ ПРОХОВОДЯТСЯ

ADFC-Kreis-Harburg предлагает ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:

### 1. Базовый курс ДЛЯ «НАЧИНАЮЩИХ, ПОВТОРНО НАЧИНАЮЩИХ, КЛИКНТОВ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ/СТРАХОМ ПАДЕНИЯ» КАК ГРУППОВОЙ КУРС

Продолжительность: 10-12 двойных уроков в качестве ускоренного курса по выходным или несколько раз в неделю. Стоимость: 150 евро на человека при групповых занятиях до 10 человек; включая прокат велосипедов на время обучения, заключительную поездку, сертификат об участии

#### 1а. Базовый курс «КАК ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КУРС»

Продолжительность: 10-12 двойных занятий по выходным или несколько раз в неделю после личной консультации между участником и руководителем курсов; Стоимость: 200€ с человека; включая прокат велосипедов на время обучения, заключительную поездку, сертификат об участии

### 2. Базовый курс «ЭЛЕКТРОВЕЛОСИПЕД ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ, ПЕРЕХОДЯЩИХ»

- Как указано выше - ;

### 3. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ОБЫЧНЫХ ВЕЛОСИПЕДАХ И/ИЛИ ЭЛЕКТРОВЕЛОСИПЕДАХ

Продолжительность: 3-4 часа по договоренности;  
для групповых тренировок от 5 до 10 участников на человека 20 €  
«Парная тренировка» в виде индивидуальных занятий = 59€ \*\*

Сертификат участника - привозите свои велосипеды или велосипеды напрокат!

Курсы проходят в Винзене/Луэ;

Однако, мы не зависим от этого и по запросу можем гибко проводить уроки в любой другой части округа, используя наш велосипедный прицеп, при условии, что можно использовать класс и тренировочную площадку (желательно 50x100 м, с небольшим уклоном).

\* Члены ADFC/TSV Winsen получают скидку при предъявлении членского билета !

\*\* без скидки для членов клуба!

DER ADFC KREIS HARBURG e.V. не несет ответственности за любой ущерб причиненный во время обучения.