



Fahrsicherheits-  
Zentrum  
THÜRINGEN

ADAC

# Motorrad-Trainings

Sicher im Sattel.

[www.fsz-thueringen.de](http://www.fsz-thueringen.de)

Für Pkw-Trainings  
bitte wenden.





**Buchungs-Hotline:  
(0 36 43) 4 89 14 10**

ADAC Hessen-Thüringen e.V.  
 Fahrsicherheitszentrum Thüringen  
 Gebreitestraße 2, 99428 Nohra  
 Telefon (0 36 43) 4 89 14 10  
 Telefax (0 36 43) 4 89 14 19  
 thueringen@hth.adac.de  
[www.fsz-thueringen.de](http://www.fsz-thueringen.de)



05000/Mai 2016

## Motorrad-Trainings – sicher im Sattel.

Rutschige Straßen, unaufmerksame Autofahrer oder plötzlich auftretende Hindernisse: Wer auf nur zwei Rädern und ohne Knautschzone unterwegs ist, lebt gefährlicher. Aber wer seine Maschine beherrscht und in gefährlichen Situationen richtig reagiert, ist sicherer unterwegs – und kann das Motorradfahren umso mehr genießen.

Und das Beste: Unsere Motorrad-Trainings machen so viel Spaß, sind so interessant und abwechslungsreich, dass es nur noch eine Frage gibt: Welches Training ist das richtige für Sie?

Eine Übersicht über die zahlreichen und vielseitigen Trainings finden Sie in dieser Broschüre.

<b>Trainingsinhalte</b> _____	<b>4</b>
<b>Intensiv-Training</b> _____	<b>6</b>
<b>Kompakt-Training</b> _____	<b>7</b>
<b>Basis-Training</b> _____	<b>8</b>
<b>Perfektions-Training</b> _____	<b>9</b>
<b>Motorrad-Schräglagen-Training</b> _____	<b>10</b>
<b>Gut zu wissen</b> _____	<b>11</b>
<b>Wie und wo?</b> _____	<b>12</b>

# Trainingsinhalte

Richtiges Ausweichen und Bremsen bildet die Grundlage sicheren Fahrens. Beim Motorradfahren kommt aber noch einiges dazu. Darum wartet je nach Training eine Auswahl dieser Übungen auf Sie:

## Langsam fahren

Schnell kann jeder. Trainieren Sie Ihre Balance, z.B. für Stau oder Stadtverkehr.

## Slalomfahren

Die perfekte Übung, um das Gleichgewicht zu schulen und das richtige Gefühl für das Motorrad zu entwickeln.

## Kurven-/Kreisfahren

Durch bewusste Kurventechniken neue Linien entdecken und bei gleicher Geschwindigkeit mehr Sicherheit und damit mehr Fahrspaß genießen.

## Hindernissen ausweichen

Trainieren Sie das richtige Ausweichen, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen.

## Parcoursfahren

Kombinieren Sie verschiedene Übungen miteinander und setzen Sie die neu erlernten Techniken erfolgreich ein.

## Lenkimpulstechnik

Der richtige Lenkimpuls hilft, bei Gefahrensituationen schnell auszuweichen und das Motorrad auch in der Kurve im Griff zu behalten.

## Einzelradbremsung

Trainieren Sie, wie Sie mit nur einer Bremse sicher zum Stehen kommen.

## Kombiniertes Bremsen

Doppelt hält besser: Wann und in welcher Dosierung Sie Vorder- und Hinterradbremse gleichzeitig einsetzen, erfahren Sie hier.

## Bremsen und Ausweichen

Manche Situationen erfordern eine kombinierte Handlung. Erleben Sie, wie es richtig geht.

## Ermittlung der Restbremsfunktion\*

Auch wenn das ABS mal ausfällt, versagen die Bremsen nicht komplett. Trainieren Sie, mit der verbleibenden Restbremsfunktion optimal umzugehen und den maximalen Effekt zu erreichen.

\* Sie legen besonderen Wert auf diese Übung?

Wir beraten Sie gerne, welche Trainings diese beinhalten.

## Sicherheit verschenken

Ob für Kinder oder Eltern, Enkel, Partner oder Freunde: Alle Trainings gibt es auch als Gutschein zum Verschenken.

Geschenk-Gutscheine erhalten Sie in allen **ADAC Geschäftsstellen**, telefonisch unter **(0 36 43) 4 89 14 10** oder im Internet unter **www.fsz-thueringen.de**.





## Intensiv-Training

Nach diesem Training sind Sie für alles gewappnet. Denn hier trainieren Sie einen ganzen Tag lang alles, was wichtig ist. Praktische Brems-, Lenk- und Ausweichübungen, Slalom- und Kurvenfahrten werden ergänzt durch kurze Theorie-Runden.

Große Auslauflächen im Fahrsicherheitszentrum ermöglichen das Training bei höheren Geschwindigkeiten.

### Für wen ist das Training?

Für Erstteilnehmer mit ausreichend Fahrroutine oder Wiederholer. Das Training ist nicht für Fahranfänger geeignet.

### Informationen zum Training

- **Teilnahmevoraussetzung:** Fahrerfahrung über mindestens eine Saison
- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

	Mo - Fr	Sa/So
<b>ADAC Mitglieder</b>	140,-	150,-
<b>Nicht-Mitglieder</b>	150,-	160,-

Das Intensiv-Training ist BG-förderfähig.

## Kompakt-Training

Ob zum Hineinschnuppern oder zum Auffrischen Ihres Könnens: Dieses Halbtages-Training sensibilisiert Sie für die Gefahren im Straßenverkehr. Sie überprüfen Ihr eigenes Können und trainieren das Wesentliche in Kürze.

### Für wen ist das Training?

Für alle, die ein Fahrsicherheitstraining ausprobieren möchten, wenig Zeit haben oder regelmäßig – z. B. immer zum Saisonstart – in Kürze das Wichtigste wiederholen wollen. Das Training ist für Erstteilnehmer und Fahranfänger geeignet.

### Informationen zum Training

- **Dauer:** 5 Stunden ohne Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

	Mo - Fr	Sa/So
<b>ADAC Mitglieder</b>	99,-	109,-
<b>Nicht-Mitglieder</b>	115,-	125,-





## Basis-Training

Verfeinern Sie Ihr Balancegefühl, präzisieren Sie Ihre Lenk- und Bremstechnik und lernen Sie, vorausschauend zu fahren und gefährliche Situationen zu erkennen und zu meistern. Der Austausch in der Gruppe bringt neben neuen Erkenntnissen auch jede Menge Spaß.

Die Trainingsinhalte ähneln denen aus dem Intensiv-Training, werden aber mit geringerer Geschwindigkeit und nicht im Fahrsicherheitszentrum absolviert.

### Für wen ist das Training?

Dieses Training ist für alle Biker, die schon etwas Fahrerfahrung haben und diese ausbauen möchten. Das Training wird für Trainingseinsteiger, aber nicht für Fahranfänger empfohlen.

### Informationen zum Training

- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Anlagen und Plätze

	Mo - Fr	Sa/So
<b>ADAC Mitglieder</b>	99,-	109,-
<b>Nicht-Mitglieder</b>	115,-	125,-

Das Basis-Training ist BG-förderfähig.

## Perfektions-Training

Intensiv-Training absolviert und noch nicht genug? Gut, denn dieses Training haben wir für Biker wie Sie entwickelt! Hier wiederholen Sie bereits bekannte Übungen rund ums Bremsen, Ausweichen und Kurvenfahren, die wir aber in ihrer Schwierigkeit und Komplexität gesteigert haben.

Besonderes Extra: Mit Hilfe eines Bremsdatenschreibers analysieren Sie Ihr Bremsverhalten, um dieses weiter zu optimieren.

### Für wen ist das Training?

Für erfahrene Biker mit ausreichend Fahr- und Trainingserfahrung. Das Training ist nicht für Erstteilnehmer geeignet.

### Informationen zum Training

- **Teilnahmevoraussetzung:** absolviertes ADAC Motorrad-Intensiv-Training innerhalb der letzten zwei Jahre
- **Dauer:** 8 Stunden mit Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

	Mo - Fr	Sa/So
<b>ADAC Mitglieder</b>	155,-	165,-
<b>Nicht-Mitglieder</b>	165,-	175,-



## Motorrad-Schräglagen-Training

Hier kommt Bewegung in die Kurvenlage: Alle Phasen einer Kurvenfahrt werden ausgiebig analysiert und trainiert. Sie verbessern Ihre Kurventechnik, überwinden Kurvenängste, steigern Ihre Fahrkompetenz und gewinnen an Kurvensicherheit. Damit die nächste Kurve wieder die schönste wird.

Einige Übungen absolvieren Sie mit einem Auslegermotorrad, um die Grenzen der Schräglage gefahrlos zu erleben.

### Für wen ist das Training?

Für alle, die sicheres Kurvenfahren erlernen, ihre Kurventechnik verbessern oder Ängste vor der Schräglage abbauen wollen. Nicht für Fahranfänger und Trainingseinsteiger geeignet.

### Informationen zum Training

- **Teilnahmevoraussetzung:** mindestens ein absolviertes ADAC Motorrad-Basis-Training in dieser oder der vorhergegangenen Saison
- **Dauer:** 4 Stunden ohne Pause
- **Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen pro Gruppe
- **Ort:** ADAC Fahrsicherheitszentrum

	Mo - Fr	Sa/So
<b>ADAC Mitglieder</b>	89,-	99,-
<b>Nicht-Mitglieder</b>	105,-	115,-

## Gut zu wissen

Voraussetzung für die Trainingsteilnahme ist ein gültiger Führerschein.

Die Trainings werden mit dem eigenen Motorrad absolviert, um dessen Verhalten intensiv kennen zu lernen.

### ■ **Schutzbekleidung**

Geeignete vollständige Schutzbekleidung ist für die Teilnahme am Training absolute Voraussetzung. Hierzu zählen Motorradhelm, Motorradbekleidung mit Protektoren sowie Motorradhandschuhe und -stiefel.

### ■ **Sicheres Fahren wird gefördert**

Viele Berufsgenossenschaften bezuschussen Ihre Teilnahme am Fahrsicherheitstraining. Weitere Infos erhalten Sie direkt bei Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Berufsgenossenschaft.

### ■ **Bares Geld sparen!**

Viele Kfz-Versicherungen vergüten die Teilnahme am Training mit Rabatten, allen voran die ADAC Autoversicherung. Informationen erhalten Sie in Ihrer ADAC Geschäftsstelle oder unter der kostenlosen Service-Hotline (0 800) 5 10 11 12.

### ■ **Versicherungsschutz**

Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, für eine gültige Kfz-Haftpflichtversicherung und ggf. für eine Fahrzeug-Vollversicherung zu sorgen. Es besteht kein Versicherungsschutz seitens des ADAC. Es besteht die Möglichkeit, vor Ort eine entsprechende Kasko-Versicherung abzuschließen.

### ■ **Zuschauer und Sozia/Sozius**

Die Mitnahme einer Sozia/eines Sozius ist aus versicherungstechnischen Gründen beim Training nicht erlaubt.

Die angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

# Wie und wo?

Dank moderner Technik wie unterschiedlichen Fahrbahnbelägen, Bewässerung und Bremsdatenschreiber können wir Ihnen im **ADAC Fahrsicherheitszentrum Thüringen** eine breite Palette an Fahrtrainings anbieten. Große Trainingsflächen ermöglichen höhere Geschwindigkeiten bei den Übungen. Konferenzräume, Gastronomie vor Ort, moderne sanitäre Anlagen etc. bieten zusätzlichen Komfort.

Die kleineren **Trainingsplätze** unterscheiden sich in ihren Möglichkeiten, der technischen Ausstattung und im Komfort vom Fahrsicherheitszentrum.

## Unsere Trainingsorte in Thüringen

