

# Es ist nie zu spät

Auch als Erwachsener kann man (wieder) Radfahren lernen

**W**as Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Dieses Sprichwort ist widerlegt: Wer als Kind nicht gelernt hat, Rad zu fahren, kann das jederzeit nachholen. Auch Wiedereinsteiger, die einige Jahre pausiert haben und denen der gestiegene Verkehr Respekt einflößt, sind bei den Radfahrkursen für Erwachsene genau richtig. Sie vermitteln Erwachsenen wichtige Grundlagen, mit denen sie spielend lernen, mobil zu sein.

Von sich aus wäre Renate Usinger sicherlich nicht nach Bonames zum Alten Flugplatz gekommen, um Radfahren zu lernen. Als die heute 50-Jährige noch in der Ausbildung war, hatte sie ein traumatisches Erlebnis. Sie war Anfang 20. Die Kollegen haben damals eine 1. Mai-Tour geplant, natürlich mit dem Rad. „Ich habe mich damals nicht getraut zuzugeben, dass ich kein Fahrrad fahren kann“, erzählt sie. Die Kollegen haben ihr seinerzeit großzügig ein Herrenrad mit Mittelstange geliehen. Die erste und bis heute letzte Radtour endete irgendwo in Sachsenhausen im Graben. Ein Rad besitzt sie bis heute nicht. Danach war ihr Verlangen, auf zwei Rädern zu fahren, gleich null. Auf vieren schon. Den Auto-Führerschein hat sie wie selbstverständlich gemacht. Ihre beiden Kinder, 26 und 28 Jahre alt, haben ihr zum 50. Geburtstag einen Gutschein für einen Fahrradkurs für Erwachsene geschenkt. „Das war für mich die beste Gelegenheit, es jetzt endlich zu lernen“, freut sie sich und steigt auf ihr Moveo-ergo-sum-Lernrad. Souverän, als hätte sie in den vergangenen 30 Jahren nichts anderes gemacht. Gerade einmal drei Abende hat es gedauert, bis die Kirdorferin ihre ersten noch etwas wackeligen Runden über den Asphalt des alten Flugplatzes drehte. Jetzt, nach gut der Hälfte des Kurses, kurvt sie schon wie ein alter Hase



Gar nicht so einfach, die Kurve zu kriegen ...

Fotos (2): Oeser

durch den Parcours mit roten Hütchen, den die Radfahrlehrerin aufgebaut hat.

Auch Ahmet Gürer ist erstaunt, „wie schnell das ging“. Er hätte nicht gedacht, dass er mit 47 Jahren so schnell und mobil mit einem Rad unterwegs sein würde. Am Anfang benutzen die Teilnehmer zunächst große, stabile Roller, um ein Gefühl fürs Fahren auf zwei Rädern zu bekommen, erklärt Christine Rhodes, die den Radfahrkurs für Erwachsene des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) Hessen leitet. Seit 2009 ist sie für die Anfängerkurse des ADFC zuständig, seit Sommer 2011 selbstständig und bietet seitdem auch Aufbaukurse zur Verkehrskompetenz an. Sie hat inzwischen mehrere Hundert Teilnehmer aus fast 20 verschiedenen Ländern auf dem Weg zum Radfahren begleitet. Sie bietet Gruppen- oder Einzelunterricht an, Vormittags- und Abendtermine. Meist sind es neun Termine à jeweils zwei Stunden. Die absoluten Anfänger sind keinesfalls die Minderheit. Sie lernen zuallererst, sich

auf zwei Rädern wohlfühlen. „Das klappt am besten durch Ausprobieren“, sagt die Trainerin Christine Rhodes. Dazu benutzen die Teilnehmer, die zwischen 18 und 75 Jahre alt sind, erst einen Roller, dann ein Lauftrad, dann ein Fahrrad mit tiefem Einstieg. Die Fahrzeuge werden für die Kursteilnehmer bereitgestellt.

## Mit Routine fährt man sicherer

Nachdem sich die Anfänger mit dem Fahrzeug vertraut gemacht haben, sollen sie weiter mit dem Rad arbeiten und spielen, „damit sie immer mehr ihrer Aufmerksamkeit auf die Umgebung richten können und das Fahrradfahren an sich selbstverständlich wird. Nur wer sich auf dem Rad wohlfühlt, fährt aufmerksam und unfallfrei“, weiß Christine Rhodes. Routine sei deshalb wichtig. Ältere Menschen seien oft unsicher auf dem Rad, selbst wenn sie schon lange fahren, „weil körperliche Veränderungen oder Einschränkungen dazu führen, dass altvertraute Bewegungen beim Anfahren oder Anhalten nicht mehr funktionieren und das Radfahren

auf diese neuen Bedingungen umgestellt werden muss.“ Schwimmen, Nordic Walking und Radfahren seien die Sportarten, die die Gelenke am meisten schonen, erklärt Rhodes. Und mit dem Rad seien ältere Menschen einfach sehr viel mobiler und flott unterwegs.

### Slalomparcours zum Üben

Das schätzt der Banker Ahmet Gürer sehr und kann es kaum fassen, dass er jetzt plötzlich Fahrrad fahren kann. Ihm hatte als Kind ein Spielkamerad eine Eisenstange an die Schläfe geschlagen. Die daraus folgende schlimme Gehirnerschütterung störte seinen Gleichgewichtssinn für mehrere Jahre. „Deshalb habe ich danach auch gar nicht mehr versucht, es zu lernen.“ Jetzt will er überhaupt nicht mehr aufhören zu fahren und kurvt elegant zwischen den roten Hütchen hindurch. Damit er keine umfährt, macht er große Bogen mit seinem Rad. Das klappt. Eine andere Kursteilnehmerin fährt von dem Dutzend kleiner Hindernisse sieben Stück über den Haufen. „Wenn du denkst, ‚ich darf nicht dagegenfahren‘, fährst du garantiert dagegen“, erklärt ihr Christine Rhodes. Radfahren sei viel Kopfsache. Und das Gehirn registrierte in solch einer Situation, zumal wenn man noch etwas aufgeregt ist, nur „dagegenfahren“. Das Wort „nicht“ falle in der hektischen Situation unten durch. Deshalb solle sie besser denken „daran vorbeifahren“. Gesagt, ge-



Hütchenparcours.

tan. Bei der nächsten Parcoursfahrt bleiben alle Hütchen brav stehen.

Eine andere Übung fordert die Radfahrer, extra wackelig zu fahren. Dabei steht das Plastikhütchen lose auf dem Gepäckträger und „soll möglichst während der Fahrt herunterfallen“, sagt Rhodes. Das ist gar nicht so einfach. Es ist mehr der Wind, der sie wegpustet. Manche trauen sich noch nicht, den Lenker etwas wilder hin und her zu bewegen. „Das kommt erst mit der Zeit.“ Die Ab-

schlussfahrt führt die Gruppe an der Nidda entlang, nicht in den ganz großen Stadtverkehr. „Das ist eine Nummer zu groß“, sagt Rhodes. Die engen Wege am Wasser entlang bedeuteten schon Stress genug. Wer möchte, kann mit ihr aber gerne auch noch eine Tour durch das benachbarte Wohngebiet machen. Renate Useringer hat auf jeden Fall Gefallen am Radfahren gefunden. Als Nächstes will sie sich ein eigenes Fahrrad kaufen.

*Nicole Galliwoda*

Der nächste ADFC- Radfahrkurs für Erwachsene beginnt im August, vom 18. bis 28.8. und kostet für etwa zehn Termine à zwei Stunden 220 Euro. Infos bei Christine Rhodes, Telefon 0 64 33/9 47 64 16, Mail: [info@fahrrad-cr.de](mailto:info@fahrrad-cr.de).

Anzeige



## Wohnen und Pflege am Frankfurter Stadtwald

Seniorenwohnanlage Oberrad mit angegliederter Pflegeeinrichtung

St. Katharinen- und Weißfrauenstift  
STIFTUNG DES ÖFFENTLICHEN RECHTS

Tel.: 069-156802-0



St. Katharinen- und Weißfrauen Altenhilfe GmbH  
Frankfurt am Main

Tel.: 069-96 52 23-0

Gestaltung: [www.ronald-wissler.de](http://www.ronald-wissler.de)