

24. November 2022

## Veranstaltungen des ADFC München im Dezember 2022

Winterprogramm: Ergonomie-Vortrag – Fahrrad-Codierung – Technikkurse – Selbsthilfwerkstatt – Radtouren – Treffen von Radinteressierten – Infoladen

### Winterprogramm: Vortrag „Ergonomie beim Radfahren“

**Donnerstag, 8. Dezember**, 18:30-20:30 Uhr,

**Ort:** online, Einwahllink auf <http://www.adfc-muenchen.de/>

Radfahren ist gesund und soll Freude machen. Es ist eine Einstellungssache, dass die Freude am Radeln nicht durch unnötige Beschwerden getrübt wird. Sind Sitz und Lenker richtig positioniert, werden Handgelenke und Rücken entlastet. Das sorgt für mehr Fahrradvergnügen und erhöht das körperliche Wohlbefinden. Der ADFC-Ergonomie-Experte Michael Annetzberger gibt leicht umsetzbare Tipps, wie Radfahrende ihr Rad einstellen können und so Schmerzen beim oder nach dem Radeln vermeiden.

**Anmeldung:** nicht erforderlich, **Gebühren:** kostenfrei

### Fahrrad-Codierung zur Diebstahlprävention

**Mittwoch, 7. Dezember**, 16:30-20:00 Uhr, **Ort:** ADFC München, Platenstr. 4,  
Terminreservierung notwendig

**Samstag, 17. Dezember**, 10:00-14:00 Uhr, **Ort:** ADFC München, Platenstr. 4,  
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.

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

**Alle Infos und Anmeldung:** online unter [www.adfc-muenchen.de/service/fahrradcodierung](http://www.adfc-muenchen.de/service/fahrradcodierung)

### Fahrradtechnik-Kurse

**Ich mach' das schon – Pannenhilfe für Frauen**

**Samstag, 10. Dezember**, 10:00-13:00 Uhr, ADFC München, Platenstr. 4

Selbst ist die Frau! Das Fahrrad streikt und weder Radlladen noch Nachbar können zeitnah helfen? Bald kein Problem mehr, denn meist kann mit wenigen Handgriffen eine schleifende Bremse, eine zwitschernde Kette oder auch ein Plattfuß behoben werden. Die ADFC-Technikerin erklärt Rad und Technik, gibt Tipps zur Pflege und übt gemeinsam die Reparatur des Schlauches. Im kleinen Rahmen vermittelt der Kurs Grundlagenwissen und ist eine gute Basis für weitere Technikkurse des ADFC.

**Teilnahmegebühren:** 15,00 €, (ADFC-Mitglieder 10,00 €)

**Infos & Anmeldung:** [www.adfc-muenchen.de/veranstaltungen/kurse/technik](http://www.adfc-muenchen.de/veranstaltungen/kurse/technik)

### Selbsthilfwerkstatt

**Donnerstag, 1. Dezember**, 17:00-19:30 Uhr

**Donnerstag, 8. Dezember**, 17:00-19:30 Uhr

**Donnerstag, 15. Dezember**, 17:00-19:30 Uhr

Der ADFC München bietet Radfahrenden jeden Donnerstag (außer feiertags und 22.12.) 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.

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, kein Terminreservierung oder Anmeldung notwendig

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

**Alle Infos:** online unter [www.adfc-muenchen.de/service/selbsthilfewerkstatt/](http://www.adfc-muenchen.de/service/selbsthilfewerkstatt/)

### Tagestouren

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

#### Wintertour: Zum Weihnachtsmarkt nach Dachau

**Sonntag, 11. Dezember, 10:00-17:00 Uhr, Kategorie:** ganztägige Tourenrad-Tour, **Schwierigkeit:** mittel, **Strecke:** 40 km, **Höhenmeter:** 120, **Treffpunkt:** Info nach Anmeldung

Auch im Winter wird geradelt – Voraussetzung: Die Wetterbedingungen lassen es zu (nicht bei Glätte, Schneefall). Wintertour mit gemütlichem Ende auf dem Weihnachtsmarkt in Dachau.

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

**Infos & Anmeldung:** [www.adfc-muenchen.de/radtouren/tagestouren](http://www.adfc-muenchen.de/radtouren/tagestouren)

### Öffentliche Arbeitsgruppen & Radltreffs

#### Stadt

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

**Termin:** Dienstag, 13. Dezember, 19:00 Uhr

**Ort:** Online, **Anmeldung:** [verkehr@adfc-muenchen.de](mailto:verkehr@adfc-muenchen.de)

**Treffen der ADFC Jugend München –**

**Austausch zu allen Radlthemen**

**Termin:** Mittwoch, 14. Dezember, 18:30 Uhr

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter [jugend@adfc-muenchen.de](mailto:jugend@adfc-muenchen.de)

#### Landkreis

**Radltreff des ADFC Ottobrunn –**

**Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Mittwoch, 7. Dezember, 18:30 Uhr

**Ort:** Restaurant Nefeli im Phönix, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter [ottobrunn@adfc-muenchen.de](mailto:ottobrunn@adfc-muenchen.de)

**Radltreff des ADFC Garching –**

**Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Montag, 12. Dezember, 19:00 Uhr

**Ort:** online, Einwahllink auf [www.adfc-muenchen.de](http://www.adfc-muenchen.de)

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter [garching@adfc-muenchen.de](mailto:garching@adfc-muenchen.de)

**Radltreff des ADFC Oberhaching –**

**Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Donnerstag, 15. Dezember, 18:30 Uhr

**Ort:** Pizzeria Dei, Am Sportplatz 22, 82041 Oberhaching

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter: [oberhaching@adfc-muenchen.de](mailto:oberhaching@adfc-muenchen.de)

**Radltreff des ADFC Neuried –  
Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Donnerstag, 15. Dezember, 19:00 Uhr

**Ort:** Cafe & Vegetarisches Restaurant Vor Ort, Gautinger Str. 3, 82061 Neuried

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter: [neuried@adfc-muenchen.de](mailto:neuried@adfc-muenchen.de)

**Radltreff des ADFC Planegg –  
Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Mittwoch, 21. Dezember, 19:30 Uhr

**Ort:** online, Einwahllink auf [www.adfc-muenchen.de](http://www.adfc-muenchen.de)

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter: [planegg@adfc-muenchen.de](mailto:planegg@adfc-muenchen.de)

**Infoladen**

Infoladen, Beratung zu allen Themen rund ums Radfahren. Angebot von Karten und Radreiseführern.

**Termin:** Jeden Donnerstag (außer feiertags und 22.12.), 17:00-19:30 Uhr

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4

**Weitere Infos:** [www.adfc-muenchen.de/infoladen](http://www.adfc-muenchen.de/infoladen)

**Hinweise für Redaktionen**

Bildmaterial zum Ergonomie-Vortrag und Pannenhilfekurs finden Sie im Anhang.

Bei Nutzung bitte folgende Angabe verwenden: Ergonomie / Foto: ADFC/pd-f - ergonbike.

Pannenhilfe / Foto: ADFC/Eva-Maria Feilkas

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](mailto:presse@adfc-muenchen.de)

Mobil: 0151-170 68 600

[www.adfc-muenchen.de](http://www.adfc-muenchen.de)

**Über den ADFC**

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit bundesweit mehr als 220.000 Mitgliedern, davon über 33.000 in Bayern und rund 9000 in München, die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Der ADFC will, dass Deutschland bis 2030 ein attraktives Fahrradland wird, das in allen Städten und Dörfern einladende Rahmenbedingungen zum Radfahren und Qualitätsradwege statt Holperstrecken bietet. Dafür hält der ADFC eine grundlegende Reform des Straßenverkehrsrechts für essenziell.