

24. März 2025

## Veranstaltungen des ADFC München im April 2025

Fahrrad-Technikkurse – Aktion – Vortrag – Fahrrad-Codierung – Radfahrschule —  
Selbsthilfewerkstatt – Radtouren – Treffen von Radinteressierten – Infoladen

### Fahrrad-Technikkurse

#### **Tech-Talk: Probleme mit Scheibenbremsen**

**Samstag, 5. April, 10:00-12:00 Uhr, Ort:** ADFC, Platenstraße 4, 80336 München

In der Einführung werden unter anderem folgende Themen behandelt: Unterschiede sowie Vor- und Nachteile von hydraulischen und mechanischen Disc Brakes, Flüssigkeiten in hydraulischen Bremsen sowie unterschiedliche Beläge und Scheiben. Welche Kombi ist für welchen Einsatzzweck geeignet? Zwischenfragen sind erwünscht und jeder kann vorhandenes Wissen einbringen. Der Erfahrungsaustausch aller Teilnehmerinnen und die praktische Umsetzung von Schraubertricks in der Werkstatt stehen im Vordergrund.

**Teilnahmegebühren:** 20,00 € (ADFC-Mitglieder 10,00 €).

**Infos & Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/technikkurse>

#### **Technikkurs: Navigation (GPS) fürs Rad**

**Montag, 7. April, 18:00-20:00 Uhr, Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Im Kurs werden die häufigsten Fragen erörtert, wie etwa die nach der Grundsatzentscheidung für ein GPS-Gerät oder das Smartphone. Was ist für wen am besten geeignet? Welches Modell kommt für mich in Frage? Ferner geht es um die gängigen Navigationsapps und Planungstools.

**Teilnahmegebühren:** 20,00 € (ADFC-Mitglieder 10,00 €).

**Infos & Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/technikkurse>

#### **NEU Ladies Day: Grundkurs Komoot – Einführung, Planung und Navigation**

**Freitag, 11. April, 17:00-19:00 Uhr, Ort:** ADFC, Platenstraße 4, 80336 München

Du möchtest die Grundlagen der Outdoor-App Komoot kennenlernen? In entspannter Atmosphäre führt die ADFC-Expertin die Teilnehmerinnen in die Nutzung der App ein, um Fahrradtouren zu planen, aufzuzeichnen und sicher zu navigieren. Der Kurs umfasst Themen wie die Planung und Erstellung eigener Routen, Höhenprofil und Routendetails auswerten sowie Tipps zur Navigation und für das Lesen der digitalen Karte. Teilnehmerinnen benötigen ein mobiles Gerät mit der Komoot-App. Um die App nutzen zu können, ist eine Anmeldung bei Komoot erforderlich. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen.

**Teilnahmegebühren:** 20,00 € (ADFC-Mitglieder 10,00 €).

**Infos & Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/technikkurse>

### Aktion

#### **Neurieder Radl-Tag**

**Samstag, 5. April, 10:00-12:00 Uhr, Ort:** Haderner Weg 3, 82061 Neuried

Bunter Aktionstag der ADFC-Ortsgruppe Neuried mit vielen Angeboten rund ums Rad, unter anderem mit einem Radl-Flohmarkt, einem Verkehrsquiz und einem Infostand. Alle Interessierten erhalten umfassende Informationen rund ums Radeln in Neuried und das Engagement des ADFC. Die Schrauber-Hütte des Vereins Miteinander checkt die Radl und für

Kinder gibt es unter anderem ein Schneckenrennen. Auch für kulinarische Genüsse ist gesorgt. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Alle Infos:** <https://touren-termine.adfc.de/radveranstaltung/160209-neurieder-radltag-2025>

### **Vortrag**

#### **Verkehrsrecht für Radfahrende**

**Donnerstag, 10. April, 19:00-20:30 Uhr, Ort:** Wirtshaus Ottobrunn, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn

Das Fahrrad gewinnt als Verkehrsmittel immer stärker an Bedeutung. Wer mit dem Rad unterwegs ist, sollte die Straßenverkehrsordnung (StVO) beachten und sowohl die Regeln als auch die Rechte der jeweiligen Verkehrsteilnehmenden kennen. Was also müssen Radfahrer:innen wissen? Referent Martin Glas, ADFC-Verkehrsrechtsexperte und ehemaliger 1. Vorsitzender des ADFC München, wird die wichtige Rechtsfragen aus dem Alltag der Radfahrenden erörtern. Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen. Die Teilnahme ist kostenlos und auch Nichtmitglieder sind willkommen. Organisator der Veranstaltung ist der ADFC Neubiberg.

**Alle Infos:** <https://touren-termine.adfc.de/radveranstaltung/158134-infoabend-verkehrsrecht>

### **Fahrrad-Codierung zur Diebstahlprävention**

**Mittwoch, 2. April, 16:30-20:00 Uhr, Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, München, Terminreservierung notwendig

**Samstag, 5. April, 11:00-14:00 Uhr, Ort:** Esso-Grundstück, Bezirksstraße, 85716 Unterschleißheim, Terminreservierung nicht notwendig

Bei der Fahrradcodierung wird ein persönlicher Code nach einem polizeilich anerkannten System generiert und in den Fahrradrahmen eingepreßt. Über diesen Code kann der rechtmäßige Eigentümer aufgefundener Fahrräder ermittelt werden. Bei der Codier-Aktion in Zusammenarbeit mit der Polizei können sich Radfahrende über Diebstahlschutz informieren und ihr Fahrrad vor Ort codieren lassen.

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

**Alle Infos und Anmeldung:** online unter <https://muenchen.adfc.de/codierung>

### **Radfahrschule**

#### **Grundkurs Fahrsicherheitstraining für Senior:innen**

**Freitag, 4. April, 14:00-17:00 Uhr, Ort:** Theresienwiese, München

Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Freitag, 11. April, 14:00-17:00 Uhr

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden wichtige Kenntnisse zur Balance auf dem Fahrrad, zum sicheren Bremsen und richtigen Schalten und zum Verhalten in Kurven. Abseits des Verkehrs werden Sicherheitsübungen wie das Fahren durch eine schmale Gasse, das Zeichengeben mit der Hand, das Anfahren und Bremsen, das Verhalten im toten Winkel, das Kurvenfahren und das Ausweichen und Überfahren von Hindernissen geübt. Diese Kenntnisse verhelfen den Teilnehmenden zu einer besseren Beherrschung ihres Fahrrades auch in kritischen Situationen. So können sie Herausforderungen im Straßenverkehr meistern. Der Kurs ist besonders auch für ältere Fahrerinnen und Fahrer von E-Bikes (Pedelects) geeignet.

**Teilnahmegebühren:** 39,00 €, (ADFC-Mitglieder 29,00 €)

**Weitere Infos & Anmeldung** unter <https://muenchen.adfc.de/radfahrschule>

#### **Grundkurs Fahrsicherheitstraining**

**Samstag, 26. April, 14:00-17:00 Uhr, Ort:** Floßlände, Thalkirchen

Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 10. Mai, 14:00-17:00 Uhr

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden wichtige Kenntnisse zur Balance auf dem Fahrrad, zum sicheren Bremsen und richtigen Schalten und zum Verhalten in Kurven sowie auf Gefällestrecken. Sie üben das Anfahren, Bremsen, Abbiegen, enge Kurven und eine Acht zu fahren und vieles mehr. Diese

Kenntnisse verhelfen ihnen zu einer besseren Beherrschung ihres Fahrrades auch in kritischen Situationen. So können sie Herausforderungen im Straßenverkehr meistern. Der Kurs ist besonders auch für Fahrerinnen und Fahrer von Pedelecs geeignet.

**Teilnahmegebühren:** 19,00 €, (ADFC-Mitglieder 29,00 €)

**Weitere Infos & Anmeldung** unter <https://muenchen.adfc.de/radfahrschule>

### **Einstiegskurse**

**Kursbeginn: Montag, 28. April, 18:30-20:30 Uhr, Ort:** Theresienwiese, München

Erwachsene, die noch nie oder schon sehr lange nicht mehr Rad gefahren sind, lernen zuerst, das Gleichgewicht zu halten, dann das Aufsteigen und Fahren. Später üben sie die richtige Haltung auf dem Rad, sicheres Bremsen, Kurven fahren und Handzeichen geben. Die wichtigsten Verkehrsregeln für Radfahrende und Tipps zum sicheren Fahren und zum Kauf des passenden Rades ergänzen die Ausbildung.

**Teilnahmegebühren:** 120,00 €, 16 Unterrichtsstunden à 45 min.

**Weitere Infos & Anmeldung** unter <https://muenchen.adfc.de/radfahrschule>

### **Selbsthilfewerkstatt**

**Donnerstag, 3. April, 17:00-19:30 Uhr**

**Donnerstag, 10. April, 17:00-19:30 Uhr**

**Donnerstag, 17. April, 17:00-19:30 Uhr**

**Donnerstag, 24. April, 17:00-19:30 Uhr**

Bei Terminreservierung bevorzugte Behandlung!

Der ADFC München bietet Radfahrenden 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.

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4

**Gebühren:** Werkstattbenutzung mit Betreuung 10,00 € (ADFC-Mitglieder frei). Gängige Ersatzteile werden gegen eine Spende abgegeben.

**Alle Infos & Anmeldung:** online unter <https://muenchen.adfc.de/selbsthilfewerkstatt>

### **Junge Selbsthilfewerkstatt – letzter Dienstag im Monat**

**Dienstag, 29. April, 18:30-20:00 Uhr,** Selbsthilfe-Service des Jungen ADFC München für junge Leute.

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

**Gebühren:** Werkstattbenutzung mit Betreuung 10,00 € (ADFC-Mitglieder frei). Gängige Ersatzteile werden gegen eine Spende abgegeben.

**Alle Infos:** online unter <https://muenchen.adfc.de/selbsthilfewerkstatt>

### **Radtouren (Auswahl)**

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

### **Anradeln der Ortsgruppe Grünwald**

**Sonntag, 6. April, 11:00-16:00 Uhr, Kategorie:** halbtägige Tourenrad-Tour, **Schwierigkeit:** einfach, **Strecke:** 40 km, **Höhenmeter:** 180, **Treffpunkt:** Tremmlallee, 82031 Grünwald

Leichte Tour zum Saisonbeginn, im Vordergrund steht der Genuss der schönen Landschaft. Die Runde führt durch den Grünwalder Forst, Deisenhofen und Sauerlach nach Oberbiberg, wo im Gasthof Kandler eingekehrt wird. Zurück geht es von Oberbiberg auf dem Radweg nach Deisenhofen zum Ausgangspunkt an der Tremmlallee.

**Teilnahmegebühren:** kostenlos, **Anmeldung:** nicht erforderlich.

### [Rennrad Haspelmoor](#)

**Samstag, 12. April**, 9:00-16:00 Uhr, **Kategorie:** ganztägige Rennrad-Tour, **Schwierigkeit:** mittelschwer, **Strecke:** 120 km, **Höhenmeter:** 900, **Treffpunkt:** Pasing Bahnhof (S, DB), Nordseite  
Mittelschwere Rennradtour in den Frühling mit Mittagseinkehr, Einrolltour in das Naturschutzgebiet im Landkreis Fürstentumbruck.

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

**Infos & Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

### [Radlrunde zwischen Ammersee und Lech](#)

**Sonntag, 13. April**, 10:00-18:00 Uhr, **Kategorie:** ganztägige Tourenrad-Tour, **Schwierigkeit:** schwer, **Strecke:** 80 km, **Höhenmeter:** 650, **Treffpunkt:** Geltendorf Bahnhof (S4, DB), 82269 Geltendorf  
Von Geltendorf Richtung Landsberg und dann am schönen Lech entlang bis Epfach. Von dort ist es noch eine kurze Strecke bis zum Alpenblick vom Wurzburg bei Reichling, wo die Teilnehmenden ihre mitgebrachte Brotzeit genießen. Danach geht es weiter Richtung Ammersee / Dießen. Tourausklang in einem Ammersee Cafe oder Biergarten.

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

**Infos & Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

### [Feierabendtour Schleißheim: Ums Mallertshofer Holz](#)

**Montag, 14. April**, 17:20-19:00 Uhr, **Kategorie:** halbtägige Tourenrad-Tour, **Schwierigkeit:** einfach, **Strecke:** 20 km, **Höhenmeter:** 20, **Treffpunkt:** Kugelbrunnen, Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim.

Der Weg führt vom Rathausplatz in Unterschleißheim über den Bergwald zum Schloss Lustheim. Weiter geht's auf dem neuen Radschnellweg nach Garching-Hochbrück und Eching. Über Gut Hollern zurück nach Unterschleißheim. Im je nach Wetter Einkehr in einer Wirtschaft oder im Biergarten.

**Teilnahmegebühren:** kostenlos, **Anmeldung:** nicht erforderlich.

### [Ostern zu den Osterseen](#)

**Montag, 21. April**, 10:20-18:00 Uhr, **Kategorie:** ganztägige Tourenrad-Tour, **Schwierigkeit:** mittel, **Strecke:** 60 km, **Höhenmeter:** 450, **Treffpunkt:** Wolfratshausen Bahnhof (S7), 82515 Wolfratshausen. Keine Anmeldung erforderlich.

Streckenverlauf: Beuerberg, Faistenberg, Promberg, Obereurach, Staltacher- und Fohnsee, Ostersee, Seeshaupt (Einkehr), Starnberger See, Ammerland, Weipertshausen, Wolfratshausen.

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

**Infos:** <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

### [MTB: Feierabendrunde Perlacher Forst](#)

**Donnerstag, 24. April**, 17:00-19:00 Uhr, **Kategorie:** Feierabend-MTB-Tour, **Schwierigkeit:** mittel, **Strecke:** 40 km, **Höhenmeter:** 150, **Treffpunkt:** Oberbibinger Strassl, 81547 München. Anmeldung erforderlich.

Durch den Perlacher Forst aufs Muggel.

**Teilnahmegebühren:** kostenlos, **Anmeldung:** erforderlich.

### [Zum Spargelfest nach Schrobenhausen](#)

**Samstag, 26. April**, 9:00-19:00 Uhr, **Kategorie:** ganztägige Tourenrad-Tour, **Schwierigkeit:** mittel, **Strecke:** 50 km, **Höhenmeter:** 450, **Treffpunkt:** Petershausen Bahnhof (S2, DB), 85238 Landkreis. Von Petershausen über Jetzendorf und Gerolsbach bis Schrobenhausen ist etwas hügelig. Neben der Teilnahme am Spargelfest ist eine kleine Stadtführung geplant, denn Schrobenhausen, der Geburtsort des bekannten Porträtmalers Franz von Lenbach, hat einiges mehr zu bieten als nur Spargel.

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

**Infos & Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

## **Öffentliche Arbeitsgruppen & Radtreffs**

Die Treffen des ADFC in der Stadt und im Landkreis München sind offen für alle Radlfans, auch für Nichtmitglieder.

### **Stadt München**

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

**Termin:** Dienstag, 8. April, 19:00 Uhr

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4

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

#### **Treffen des Jungen ADFC München –**

##### **Austausch zu allen Radlthemen**

**Termin:** Mittwoch, 9. April, 18:30 Uhr

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4

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

### **Landkreis München**

#### **Radltreff des ADFC Ottobrunn –**

##### **Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Mittwoch, 2. April, 18:30 Uhr

**Ort:** Wirtshaus Ottobrunn, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn.

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

#### **Radltreff des ADFC Sauerlach –**

##### **Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Mittwoch, 9. April, 19:00 Uhr

**Ort:** Postwirt, Tegernseer Landstraße 2, 82054 Sauerlach.

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

#### **Radltreff des ADFC Planegg –**

##### **Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Mittwoch, 16. April, 19:00 Uhr

**Ort:** wechselnd, Restaurant oder Naturfreundehaus am Feodor-Lynen-Gymnasium, Feodor-Lynen-Straße 7, 82152 Planegg.

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

#### **Radltreff des ADFC Ober-/Unterschleißheim –**

##### **Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Mittwoch, 16. April, 19:00 Uhr

**Ort:** La Solana, Rathausplatz 1 (Nebenraum im 1. Stock), 85716 Unterschleißheim.

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter: [schleissheim\[at\]adfc-muenchen.de](mailto:schleissheim[at]adfc-muenchen.de)

### **Infoladen**

Beratung zu allen Themen rund ums Radfahren.

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

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

### **Hinweise für Redaktionen**

**Alle Termine** finden Sie chronologisch geordnet im [ADFC-Veranstaltungsportal](#).

**Honorarfreies Bildmaterial** zu Sie im Anhang. Bei Nutzung bitte folgende Angabe verwenden: ADFC  
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

**Über den ADFC**

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit bundesweit mehr als 240.000 Mitgliedern, davon rund 34.000 in Bayern und über 10.000 in München die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Er berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. Politisch engagiert sich der ADFC auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene für die konsequente Förderung des Radverkehrs.