

**ADAC**

**Fahrsicherheits-  
Zentrum**  
Hannover/Laatzen

Motorrad-Trainings

# Volles Programm





**Das Training erfolgt jeweils mit dem eigenen Motorrad (außer BMW-Training). Zu den 5- und 8-stündigen Trainings im ADAC Fahrsicherheits-Zentrum Hannover / Laatzen können wir Ihnen ein Motorrad und Kleidung zur Verfügung stellen. Bitte sprechen Sie uns bezüglich Konditionen und Reservierung an.**

Wichtig: Nur Motorräder, die der StVZO entsprechen, werden zum Training zugelassen. Alle Umbauten müssen von einem Gutachter ordnungsgemäß eingetragen worden sein! Bei nicht-serienmäßigen Auspuffanlagen behalten wir uns eine Phonomessung vor. Geeignete Schutzbekleidung wie Leder- oder Textilbekleidung mit Sicherheitsprotektoren, Motorradstiefel, Handschuhe und Integralhelm ist für die Teilnahme eine absolute Voraussetzung.

## Level 1 | Einsteiger / Wiedereinsteiger



### ADAC Einsteiger-/Wiedereinsteiger-Training

Sie sind Motorrad-Anfänger oder haben länger nicht im Sattel gesessen? Dann sind unsere Basis-Übungen genau das Richtige: Sie lernen und trainieren Brems-, Lenk- und Kurventechniken sowie das Handling Ihrer Maschine bei langsamer Fahrt. Inkl. Mittagessen am kalt-warmen Buffet.

**Dauer:** Ca. 8 Stunden | **Preis:** Ab 146,00 €



### BMW Motorrad Wiederaufsteiger-Training

Bremsen und Ausweichen, Kurven und Schräglage, Manöver bei langsamer Fahrt: Mit Übungen aus den ADAC Motorrad-Trainings gewöhnen wir Sie wieder ans Kraftrad und an die neueste Technik:

Trainieren Sie das Bremsen mit ABS bei Nässe auf aktuellen BMW's.

**Wir stellen die Motorräder und die komplette Fahrerbekleidung.**

**Dauer:** Ca. 5 Stunden | **Preis:** Ab 99,00 €

### Kompakt-Training

Sie haben bereits einige Fahrerfahrung, möchten aber noch sicherer werden? In diesem Kurs stehen Informationen zu Fahrphysik und -technik, das Erlernen der richtigen Blick- und Lenktechnik, Kurven fahren, langsames Fahren und Wenden, Bremsen aus verschiedenen Geschwindigkeiten sowie Tipps und Tricks zum sicheren Fahren auf dem Programm.

**Dauer:** Ca. 5 Stunden | **Preis:** Ab 99,00 €

### Keine Angst vor der Schräglage

Jede Kurve sicher und entspannt nehmen: In der großen Kreisbahn trainieren Sie die Schräglage – das Spannendste am Motorradfahren.

**Dauer:** Ca. 2 Stunden | **Preis:** 69,00 €



## Level 2 | Fortgeschrittene



### ADAC Intensiv-Training

Sie bringen schon viel Fahrpraxis mit? Prima. Dann gehen Sie hier in die Vollen: Auf dem Programm stehen Brems- und Ausweichtechniken und die Verbesserung Ihres Kurvenstils in der Kreisbahn. Erleben Sie auf der Hydraulikplatte den Spurversatz Ihres Motorrads in Schräglage. Danach sind Sie reif für den Abschlussparcours. Inkl. Mittagessen am kalt-warmen Buffet.

**Dauer:** Ca. 8 Stunden | **Preis:** Ab 167,00 €

***Auch als Training mit Sozius buchbar.***

***Separate Termine bitte telefonisch erfragen.***

**Dauer:** Ca. 8 Stunden | **Preis:** Ab 209,00 € pro Paar



### Kompakt-Training

Sie haben bereits einige Fahrerfahrung, möchten aber noch sicherer werden? In diesem Kurs stehen Informationen zu Fahrphysik und -technik, das Erlernen der richtigen Blick- und Lenktechnik, Kurven fahren, langsames Fahren und Wenden, Bremsen aus verschiedenen Geschwindigkeiten sowie Tipps und Tricks zum sicheren Fahren auf dem Programm.

**Dauer:** Ca. 5 Stunden | **Preis:** Ab 99,00 €

### Warm-up-Training

Kommen Sie nach der Winterpause wieder richtig in Fahrt: Mit Übungen zu Sitzposition und Lenktechnik, Stabilisieren bei langsamer Fahrt, Bremsen und Kurven fahren machen wir Sie fit für die neue Saison. Voraussetzung: Ihr letztes ADAC Motorrad-Training liegt nicht länger als drei Jahre zurück.

**Dauer:** Ca. 3 Stunden | **Preis:** 89,00 €

### Schräglagen-Perfektions-Training

Legen, Drücken, Hanging-off: Verbessern Sie Ihre Kurventechnik mit Spaß und Action – bis die Kniepads den Asphalt berühren.

**Dauer:** Ca. 2 Stunden | **Preis:** 69,00 €

### Kurven-Training

Freuen Sie sich auf rasante Stunden auf unserem Parcours: Unsere ADAC Trainer zeigen Ihnen, wie Sie jede Kurvenkombination sicher meistern.

**Dauer:** Ca. 3 Stunden | **Preis:** 89,00 €



## Level 3 | Fortgeschrittene +



Auch  
als reines  
Frauen-  
Training  
buchbar!

### ADAC Intensiv-Training

Sie bringen schon viel Fahrpraxis mit? Prima. Dann gehen Sie hier in die Vollen: Auf dem Programm stehen Brems- und Ausweichtechniken und die Verbesserung Ihres Kurvenstils in der Kreisbahn. Erleben Sie auf der Hydraulikplatte den Spurversatz Ihres Motorrads in Schräglage. Danach sind Sie reif für den Abschlussparcours. Inkl. Mittagessen am kalt-warmen Buffet.

**Dauer:** Ca. 8 Stunden | **Preis:** Ab 167,00 €

***Auch als Training mit Sozius buchbar.  
Separate Termine bitte telefonisch erfragen.***

**Dauer:** Ca. 8 Stunden | **Preis:** Ab 209,00 €  
*pro Paar*

### Warm-up-Training

Kommen Sie nach der Winterpause wieder richtig in Fahrt: Mit Übungen zu Sitzposition und Lenktechnik, Stabilisieren bei langsamer Fahrt, Bremsen und Kurven fahren machen wir Sie fit für die neue Saison. Voraussetzung: Ihr letztes ADAC Motorrad-Training liegt nicht länger als drei Jahre zurück.

**Dauer:** Ca. 3 Stunden | **Preis:** 89,00 €

### Schräglagen-Perfektions-Training

Legen, Drücken, Hanging-off: Verbessern Sie Ihre Kurventechnik mit Spaß und Action – bis die Kniepads den Asphalt berühren.

**Dauer:** Ca. 2 Stunden | **Preis:** 69,00 €

**Trainings auf dem Contidrom.** Eine der modernsten Teststrecken weltweit, ca. 50 km nördlich von Hannover

### Motorrad-5h-Training

Das Fünf-Stunden-Training mit Spaß- und Actiongarantie! Unter idealen Bedingungen üben Sie einige Inhalte aus unserem Motorrad-Aufbau-Training. Bei rasanten Kurvenfahrten sowie bei Brems- und Ausweichmanövern verbessern Sie Ihren eigenen Fahrstil und das Gefühl zu Ihrem Motorrad. Inkl. Getränke.

**Dauer:** Ca. 5 Stunden | **Preis:** 199,00 €

### Motorrad-Aufbau-Training

Handling verbessern. Dieses Fahrsicherheits-Training bieten wir Fahrerinnen und Fahrern an, die bereits an einem ADAC Motorrad-Intensiv-Training teilgenommen haben. Die Blick-, Lenk- und Kurventechnik wird auf verschiedenen Handlingkursen weiter trainiert und verbessert. Inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen sowie Getränke.

**Dauer:** Ca. 8 Stunden | **Preis:** 269,00 €

**Trainings-Termine entnehmen Sie bitte dem Contidrom-Flyer.**

## After Work

### Keine Angst vor der Schräglage

Kurven sicher und entspannt nehmen: In der Kreisbahn trainieren Sie die Schräglage – das Spannendste am Motorradfahren. **Dauer:** Ca. 2 Stunden | **Preis:** 69,00 €

### Schräglagen-Perfektions-Training

Legen, Drücken, Hanging-off: Verbessern Sie Ihre Kurventechnik mit Spaß und Action – bis die Kniepads den Asphalt berühren. **Dauer:** Ca. 2 Stunden | **Preis:** 69,00 €

### Kurven-Training

Freuen Sie sich auf rasante Stunden auf dem Parcours: Unsere ADAC Trainer zeigen Ihnen, wie Sie jede Kurve sicher meistern. **Dauer:** Ca. 3 Stunden | **Preis:** 89,00 €

### Warm-up-Training

Kommen Sie nach der Winterpause wieder richtig in Fahrt: Mit Übungen zu Sitzposition und Lenktechnik, Stabilisieren bei langsamer Fahrt, Bremsen und Kurven fahren machen wir Sie fit für die neue Saison. Voraussetzung: Ihr letztes ADAC Motorrad-Training liegt nicht länger als drei Jahre zurück. **Dauer:** Ca. 3 Stunden | **Preis:** 89,00 €

*Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer*

ADAC Fahrsicherheits-Zentrum  
Hannover/Laatzen GmbH  
Hermann-Fulle-Straße 10  
30880 Laatzen  
Telefon: 05102 9306-0

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

**ADAC**

**Fahrsicherheits-  
Zentrum**  
Hannover/Laatzen

**PARTNER**  
FÜR MEHR FAHSICHERHEIT

**ADAC**

**Continental** 



Verschenken Sie Sicherheit:  
Gutscheine für ein ADAC Fahr-  
sicherheits-Training erhalten  
Sie unter Telefon 05102 9306-0  
und [www.fsz-hannover.de](http://www.fsz-hannover.de)

