



## ... mit dem Fahrrad und zu Fuß!

## Wir sind für Sie da!

## Einfach mobil bleiben!

**Gesund und fit mit dem Rad - Theorie und Praxis**  
Radfahren hält fit! Die Polizei informiert und berät, wie es auch im Alter Spaß macht. Das Kursangebot umfasst theoretische Teile, wie Informationen zum seniorengerechten Fahrrad, Fahren mit Gepäck und Helm, sowie zu den aktuellen Verkehrsregeln. Fahrübungen auf einem Schulgelände und eine gemeinsame Ausfahrt im Hamburger Stadtverkehr gehören dazu. Bitte eigenes Fahrrad und ggf. Helm mitbringen!

Gruppenkurse (180 Minuten) kostenlos

### Zu Fuß unterwegs - so geht es sicher

Das richtige Verhalten als Fußgänger wird mit dem Alter immer wichtiger. Seniorenberater der Polizei informieren bei Gruppenveranstaltungen über Themen wie „Sehen und gesehen werden“ und das richtige Überqueren der Fahrbahn. Erläutert werden auch Hilfestellungen, die es für den Fall einer altersbedingten Einschränkung der Mobilität gibt.

Gruppenkurse (120 Minuten) kostenlos

Das Programm „Einfach mobil bleiben!“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Forums Verkehrssicherheit Hamburg, das unter der Leitung der Verkehrswacht Hamburg e.V. entwickelt wurde.

Gern beantworten wir Ihre Fragen oder nehmen Ihre Anmeldungen entgegen:

### Forum Verkehrssicherheit Hamburg

c/o Behörde für Inneres

Telefonnummer: 0 40/428 39 20 50

Montag- Freitag: 09:00 Uhr – 15:00 Uhr

E-Mail: [ForumVerkehrssicherheit@bfi-a.hamburg.de](mailto:ForumVerkehrssicherheit@bfi-a.hamburg.de)

Homepage: [www.hamburg.de/verkehrssicherheit](http://www.hamburg.de/verkehrssicherheit)



POLIZEI  
Hamburg



Pluspunkt



SICHER, SOUVERÄN, FAIR - DURCH DEN VERKEHR



Mit freundlicher Unterstützung des LSB Landes-Seniorenbeirates Hamburg. Mehr Informationen zur Verkehrssicherheit in Hamburg finden Sie bei den Partnern des Forums Verkehrssicherheit unter [www.hamburg.de/verkehrssicherheit](http://www.hamburg.de/verkehrssicherheit)

„Jeder Mensch soll so lange wie möglich selbstbestimmt mobil sein“

Angebote für ältere Verkehrsteilnehmer



Forum  
Verkehrssicherheit  
Hamburg





## ... als Kraftfahrer/-innen!

### Einfach mobil bleiben!

Jeder Mensch soll so lange wie möglich selbstbestimmt mobil sein! Dieses Ziel hat sich das Forum Verkehrssicherheit Hamburg gegeben. Mit vielen Partnerinnen und Partnern ist ein vielfältiges Programm entstanden. Angebote zur Hilfe und Beratung stehen hierbei im Mittelpunkt. Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie sich für unsere Angebote entscheiden. Haben Sie Fragen oder wollen Sie sich anmelden, rufen Sie uns gern unverbindlich an. (Kontakt siehe Rückseite)

### Was gibt es Neues im Straßenverkehr?

Kaum ein Jahr vergeht, ohne dass es im Straßenverkehr neue Regelungen gibt. Kennen Sie alle neuen Verkehrszeichen und deren Bedeutung oder die aktuellen Regeln zur Ausrüstung Ihres Autos? Information und die Beantwortung Ihrer Fragen zu den wichtigsten Änderungen stehen im Mittelpunkt.

Gruppenkurs (10–20 Personen, 90 Minuten) 20,00 €/p.P.

### Wie fit bin ich?

Rat und Hilfe bei gesundheitlichen oder altersbedingten Einschränkungen - Vertraulichkeit sichern wir Ihnen zu!

Beratungsgespräch (45 Minuten) 42,50 €/p.P.

## ... rund ums Auto

### Wie sicher fahre ich nach all den Jahren?

Fühlen Sie sich als aktiver Fahrer oder Wiedereinsteiger sicher beim Fahren, gibt es vielleicht Situationen, die Sie gern üben würden? Bei einer Fahrt mit einem Fahrlehrer in Ihrer Nähe können Sie das Einparken, das Rückwärtsfahren, eine Notbremsung und andere Fahrsituationen wie den Fahrstreifenwechseln üben bzw. auffrischen.

Fahrstunde (inkl. Vor-/Nachbereitung, 90 Minuten) 85,00 €/p.P.

### Neue Technik im Auto

Kennen Sie die Fahrerassistenzsysteme Ihres Autos, wissen Sie, was sich hinter den Abkürzungen wie ABS, ESP usw. verbirgt? In diesem Kurs können Sie alle elektronischen Assistenzsysteme Ihres Autos kennenlernen und ausprobieren.

Einzelstunde (150 Minuten) 85,00 €  
Gruppenkurs (6–8 Personen, 150 Minuten) 25,00 €/p.P.

### Richtig bremsen - leicht gemacht

ABS, Bremsassistent, Restgeschwindigkeit, Eis und Schnee ... Im Mittelpunkt stehen viele praktische Übungen mit dem eigenen Auto unter realistischen Bedingungen und viel Platz für individuelle Wünsche.

Gruppenkurs (8–10 Personen; 150 Minuten) 30,00 €/p.P.

### Panne ... und was nun?

Wie helfen Sie sich selbst und wann holen Sie Hilfe? Wir geben Ihnen Hilfestellungen und Informationen im Fall einer Autopanne und erklären, wie Sie Ihr liegengebliebenes Auto und sich absichern müssen, wie Sie schnell Hilfe bekommen und was z. B. beim Abschleppen zu beachten ist. Praktische Übungen unter fachkundiger Leitung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Bitte bringen Sie Ihr Fahrzeug mit.

Gruppenkurs (8-12 Personen, 180 Minuten) 20,00 €/p.P.

### Beratung und Hilfe rund um den Führerschein

Haben Sie oder Ihre Angehörigen Fragen zum Führerschein oder zum Umgang mit Behörden? Speziell geschulte Mitarbeiter der Führerscheinstelle informieren und beraten Sie rund um das Thema Führerschein und mögliche Hilfen. Sie erfahren, wer die richtigen Ansprechpartner sind und was zu beachten ist, falls es zu einem Fahrverbot oder Bußgeld gekommen ist.

Informationsgespräch kostenlos

### Machen Sie den Verkehrs-Fitness-Check

Durch einen Fitness-Check einer amtlich anerkannten Medizinisch-Psychologischen Begutachtungsstelle können Sie sich ein objektives Bild über Ihre Fahrtüchtigkeit verschaffen bzw. Hilfe für die Zukunft erhalten. Damit können Sie mögliche Sorgen ausräumen. Vertraulichkeit wird zugesichert.

Einzelberatung (45/120 Minuten) 85,00/225,00 €

## ... mit Bus und Bahn!

Mit Bus und Bahn lassen sich alle Ziele gut erreichen. Wir erläutern bei diesem Angebot für Gruppen alle Fragen rund um Fahrpläne und Fahrkartenautomaten, Barrierefreiheit und Umsteigen an den Haltestellen und die Sicherheit in den Verkehrsmitteln. Nach einem Gespräch folgt eine Fahrt mit dem Bus zu einem Bahnhof, an dem alles in der Praxis erläutert wird.

Gruppenkurs Angebot in Vorbereitung