

Essen, 18. März 2026

**Ein Sicherheitstraining hilft nach der Winterpause**

## **Trainiert in die Motorradsaison starten**

**Essen (ifz) – Eilmeldung für Millionen Motorrad- und Rollerfahrer: Die Suche nach dem passenden Sicherheitstraining war nie leichter! Der ADAC, der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) und das Institut für Zweiradsicherheit (ifz) bündeln gemeinsam mit ihrem praktischen Online-Portal Trainingstermine deutschlandweit. Eine ständig aktualisierte Datenbank befüttert das Portal fortlaufend mit neuen Terminen unterschiedlichster Art.**

*„Das Wetter passt, endlich wieder mit dem Motorrad auf der Landstraße. Die Laune ist kaum zu toppen. Plötzlich und unerwartet zieht er raus, der Lieferwagen, rechts aus dem Feldweg. Gerade stand er doch noch. Ich dachte, er hätte mich gesehen.“* Ein Notbremsmanöver ist nun unausweichlich. Die Bremsen müssen jetzt liefern. Vor allem aber müssen Motorradfahrerin und Motorradfahrer jetzt zeigen, was sie können. Und das direkt nach der Winterpause. *„Wann habe ich eigentlich das letzte Mal eine Gefahrenbremsung hinlegen müssen? Wie ging es noch genau? Worauf muss ich mich dabei am meisten konzentrieren?“*

Wer jetzt gut vorbereitet ist, ist klar im Vorteil und kann innerhalb kürzester Zeit effizient reagieren. In kritischen Situationen sind es oft fehlende Routinen, die Manöver viel schwieriger gestalten und Unsicherheit fördern. Mit den ersten warmen Tagen beginnt für viele Motorradfahrende die neue Saison. Nach Monaten ohne Fahrpraxis empfehlen ADAC, DVR und ifz deshalb, zum Saisonstart ein Motorrad-Sicherheitstraining zu absolvieren. „Viele wollen es gar nicht wahrhaben, wie schnell sich nach der Winterpause Unsicherheiten einschleichen“, erklärt André Lang, Forschungsleiter im ifz. „Gerade Bremsmanöver oder das richtige Verhalten in Kurven müssen regelmäßig geübt werden, um im Ernstfall richtig reagieren zu können“, so Lang.

In spannenden Trainings-Events lernen Motorradfahrende unter professioneller Anleitung, ihre Maschine besser zu beherrschen und Gefahren frühzeitig zu erkennen. Dazu gehören unter anderem Notbremsungen, Ausweichmanöver, Kurvenfahrten sowie Übungen zur richtigen Blickführung und Fahrzeugkontrolle. Ziel ist es, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und mehr Sicherheit im Straßenverkehr zu gewinnen. Von einem Sicherheitstraining profitieren nicht nur Fahranfänger. Auch erfahrene Motorradfahrer nutzen die Gelegenheit, ihre Fahrtechnik zu verbessern oder nach längeren Pausen wieder ein Gefühl für das Motorrad zu entwickeln.

Abdruck honorarfrei

Über Belegexemplare  
würden wir uns freuen!

Besonders die sogenannten Wiedereinsteiger – diejenigen, die nach mehreren Jahren Zweirad-Abstinenz wieder aufs Motorrad steigen – nehmen entsprechende Angebote verstärkt wahr. Neben dem praktischen Training spielt auch das Thema Risikobewusstsein eine wichtige Rolle. Trainerinnen und Trainer vermitteln, wie typische Gefahrensituationen entstehen und wie sie sich vermeiden lassen. So kann ein Sicherheitstraining einen wichtigen Beitrag leisten, Unfälle zu verhindern und die eigene Fahrpraxis nachhaltig zu verbessern.

Gerade zum Start der Motorradsaison lohnt es sich daher, Zeit in die eigene Sicherheit zu investieren. „Wer sein Motorrad besser beherrscht und Gefahrensituationen früh erkennt, ist im Straßenverkehr deutlich sicherer unterwegs“, bringt Lang es auf den Punkt.

Die einzigartige Suchmaschine für Motorradtrainings, das Online-Trainingsportal, bietet viele verschiedene Möglichkeiten. Über Einsteiger- und Wiedereinsteigerkurse, Enduro- oder Rollertrainings bis hin zu mehrtägigen Events, auch auf der Rennstrecke. Einen finanz-praktischen Tipp gibt es an dieser Stelle auch gleich: Eine Reihe von Berufsgenossenschaften unterstützt die Trainingsteilnahme mit einem finanziellen Beitrag bis hin zur kompletten Erstattung der Kosten. Alle Infos dazu liefert das Trainingsportal on top.

Zum Portal geht es [hier](#).

Abdruck honorarfrei

Über Belegexemplare  
würden wir uns freuen!