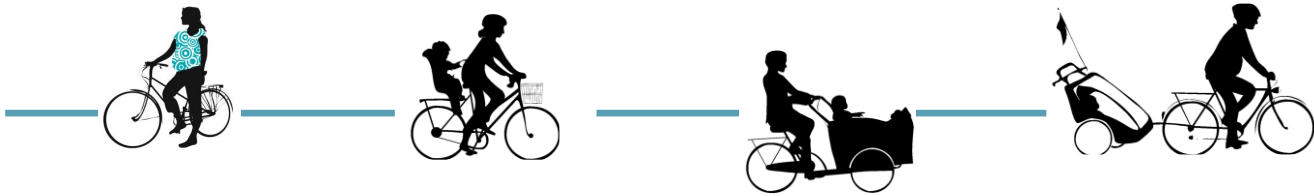


# Radfahren in der Schwangerschaft und mit Baby

## Handbuch für Hebammen





Liebe Hebamme,

Radfahren ist auch in der Schwangerschaft und mit Baby möglich und empfehlenswert. Wie es geht und was beachtet werden sollte, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Die Broschüre wurde 2017 vom Verkehrsplanungsbüro VERKEHR MIT KÖPFCHEN erarbeitet und 2025 vom Verein Fahrrad & Familie e.V. aktualisiert. Die Idee hierzu entstand während eines Projekts zu Radfahren mit Baby, bei dem Hebammen den Wunsch nach mehr Informationen äußerten. Daraufhin haben wir eine Fortbildung für Hebammen konzipiert und die Schulungsmaterialien in Broschürenform gebracht.

Die Broschüre ist gedruckt und digital auf der Seite [www.radfahren-mit-baby.de](http://www.radfahren-mit-baby.de) erhältlich. Die Website enthält zudem Informationen zum Radfahren für Schwangere und Eltern.

Wir freuen uns, wenn diese Broschüre Ihre Arbeit unterstützt. Gerne können Sie sich bei Fragen und Anregungen an uns wenden.

Hannah Eberhardt, Anna Gering und Hannes Wöhrle

# Inhalt

---

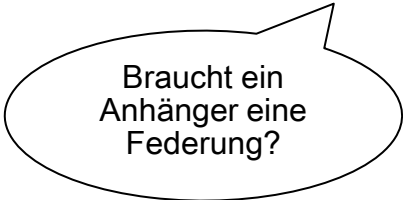
<b>1. Fragen von Eltern .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Radfahren in der Schwangerschaft .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Radfahren mit Baby</b>	
• Ab wann darf das Baby mit dem Rad mitgenommen werden? .....	8
• Verschiedene Mitnahmemöglichkeiten	
• Fahrradanhänger .....	9
• Lastenrad .....	15
• Kindersitz.....	18
• Unterwegs bei Wind und Wetter .....	21
• Unterwegs mit mehreren Kindern .....	26
• Gesundheitliches .....	29
• Der Fahrradhelm .....	31
• Gesetzlicher Hintergrund .....	32
<b>4. Wenn Sie das Thema aufgreifen möchten... .....</b>	<b>34</b>

# Fragen von Eltern

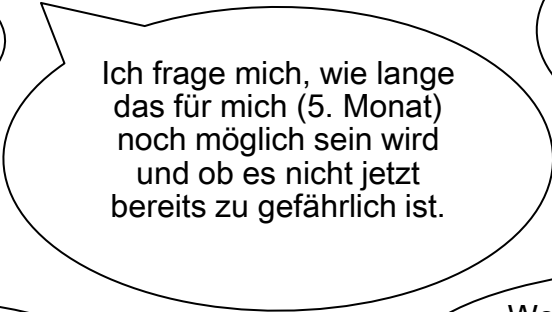
---

Eltern beschäftigt das Thema Radfahren mit Baby. Das kam bei einer bundesweiten Umfrage im Rahmen des Projekts „Radfahren in der Schwangerschaft und mit Baby“ im Sommer 2016 heraus.

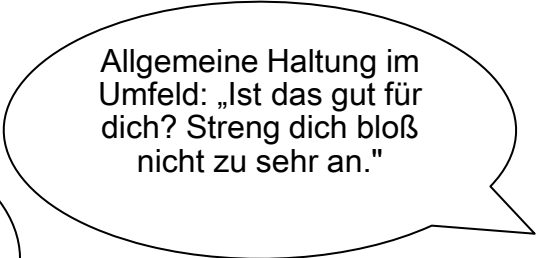
Folgende Fragen wurden oft gestellt, die wahrscheinlich auch Hebammen bekannt vorkommen.



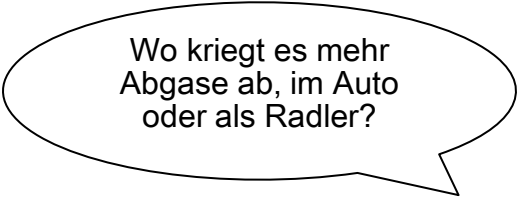
Braucht ein Anhänger eine Federung?



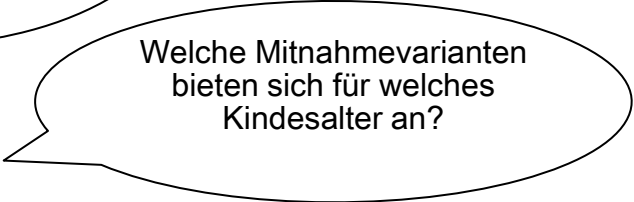
Ich frage mich, wie lange das für mich (5. Monat) noch möglich sein wird und ob es nicht jetzt bereits zu gefährlich ist.



Allgemeine Haltung im Umfeld: „Ist das gut für dich? Streng dich bloß nicht zu sehr an.“



Wo kriegt es mehr Abgase ab, im Auto oder als Radler?



Welche Mitnahmevarianten bieten sich für welches Kindesalter an?

# Radfahren in der Schwangerschaft

## Gesundheitliches

---



- Bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft ist Radfahren gut möglich
- Empfohlene Bewegungsart von Ärzten / Ärztinnen und Hebammen
- Schont Gelenke und Beckenboden
- Gegen Ende der Schwangerschaft oft angenehmer als Zulußgehen

**Nicht an die körperliche Belastungsgrenze gehen!**

**Wer nicht aus der Puste kommt und sich noch normal unterhalten kann, läuft nicht Gefahr sich zu überfordern.**



Informationen zum Sport und zum Radfahren in der Schwangerschaft bietet die Deutsche Sporthochschule Köln unter [www.sportundschwangerschaft.de](http://www.sportundschwangerschaft.de).

# Radfahren in der Schwangerschaft

## Praktisches

---



- Aufrecht sitzend Radfahren ist angenehmer als gebeugt: Lenker ggf. hochstellen (am besten beim Fahrradhändler), Sattel niedriger stellen
- Ein tiefer Einstieg erleichtert das Auf- und Absteigen
- Eine Sattelfederung dämpft Stöße ab (kann oft nachträglich eingebaut werden)

**Veränderungen des Gleichgewichtssinns während der Schwangerschaft berücksichtigen! Bei Schwindel vorsichtig sein oder nicht Rad fahren.**

**Bei Schnee- und Eisglätte lieber zu Fuß gehen oder Bus & Bahn nutzen!**



# Radfahren mit Baby Mitnahmemöglichkeiten

---

## Drei gängige Möglichkeiten



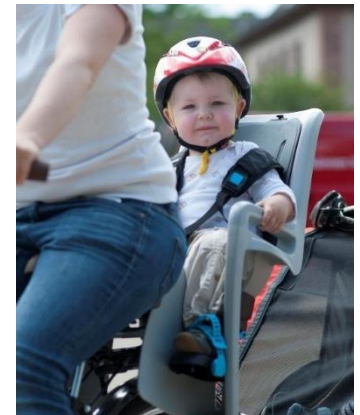
Fahrradanhänger



Lastenrad



Kindersitz



# Radfahren mit Baby

## Grundlagen

---

**Ab wann darf das Baby mit dem Rad mitgenommen werden?**

**Es gibt kein gesetzliches Mindestalter.**

- Spezielle Vorrichtungen („Babysitz“, „Hängematte“, „Babyschale“) müssen verwendet werden – dadurch fast Liegeposition des Babys
- Herstellerangaben beachten!

**Wer sich traut, sein Kind im Auto mitzunehmen,  
kann sich auch trauen, sein Kind mit dem Fahrrad mitzunehmen.**

Wie auch beim Radfahren in der Schwangerschaft gilt: Die frischgebackene Mutter kann nach der Geburt Rad fahren, wenn sie sich dabei wohl fühlt.

# Radfahren mit Baby Fahrradanhänger



# Radfahren mit Baby Fahrradanhänger



- Je nach Modell Mitnahme von bis zu zwei Kindern möglich
- Befestigung über Deichsel und Kupplung am Erwachsenenrad
- Meist **Nutzung als Kinderwagen** möglich – Anbau von einem oder zwei kleinen Buggyrädern (Bild Mitte)
- Nutzung zum Joggen mit Joggerrad bei manchen Modellen möglich (Bild links)
- Manche Modelle können zu einem Lasten-Anhänger umgebaut werden (rechts).



# Radfahren mit Baby Fahrradanhänger

---



- Eine zweite Kupplung für das Fahrrad kann nachbestellt werden oder wird beim Kauf mitgeliefert. So kann eine Kupplung an das Rad der Mutter und eine Kupplung an das Rad des Vaters angebracht werden – dadurch ist eine flexible Nutzung des Anhängers im Alltag möglich.
- Eine **Federung** sollte vorhanden sein – sie fängt Stöße ab, ist angenehm für das Baby und dessen Wirbelsäule. Fahrer/Fahrerinnen sehen Unebenheiten im Vorfeld und spannen automatisch die Muskeln an. Das können mitfahrende Kinder nicht.
- **Zusammenklappbar** und im Haus bzw. in der Wohnung lagerbar, Höhe dann je nach Modell 30 – 40 cm (siehe Bild).



# Radfahren mit Baby Fahrradanhänger



## Spezielle Einsätze, wenn das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann

- **Spezielle Hängematten** (Babysitze) werden meist am Anhängergestell befestigt und mit Gurtsystem verbunden
- Meist direkt beim Hersteller erhältlich (z.B. Croozer, Thule, Qeridoo, Hamax)
- Federn automatisch etwas mit
- Kind muss immer angeschnallt werden



# Radfahren mit Baby Fahrradanhänger



## Spezielle Einsätze, wenn das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann

- **Auto-Babyschalen** (Fotos links): nur für wenige Anhängermodelle geeignet. Spezielle Halterungen müssen vorab in den Anhänger gebaut werden. Da die Autobabyschale viel Platz einnimmt, kann ein Geschwisterkind nicht mehr im Zweisitzer mitgenommen werden.
- **Fahrrad-Babyschalen** der Firma Weber (Foto Mitte + rechts), in vielen Anhängern einbaufähig, Befestigung mit Gurten.



# Radfahren mit Baby Fahrradanhänger

---



wenn das Baby sitzen kann, aber noch klein ist (bis ca. 2 Jahre)

- **Sitzverkleinerer/ Sitzstütze** (rechts) → Stützt Kopf und Hüfte

wenn das Kind größer ist und alleine ein- und aussteigen kann:

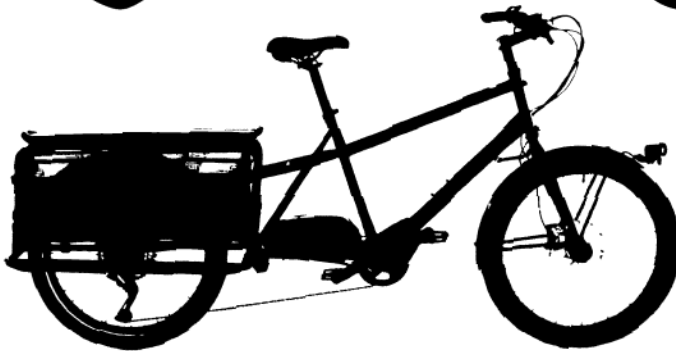
- Hinterbau- (links) oder **Zweibeinständer** (Mitte) für einen stabilen Stand des Rads ist sinnvoll



# Radfahren mit Baby

Lastenrad (auch Cargobike oder Transportrad genannt)

---



# Radfahren mit Baby

## Lastenrad (auch Cargobike oder Transportrad genannt)

---



- Je nach Modell Mitnahme von bis zu vier Kindern möglich (meist jedoch 2 Kinder)
- Fahrrad (bzw. die Halterung, in der das Baby mitgenommen wird) sollte gefedert sein. Die Federung ist rückschonend und komfortabel für das Baby.
- Das Baby/Kind sitzt meist vor der Fahrerin / dem Fahrer – Kommunikation während der Fahrt gut möglich  
Bei „Longtails“ sitzt das Kind hinter der Fahrerin / dem Fahrer (Bild links).
- Es gibt zweirädrige (Mitte) und dreirädrige (rechts) Lastenradmodelle. Das Fahrverhalten ist sehr verschieden und sollte vor einem Kauf getestet werden.



# Radfahren mit Baby

## Lastenrad (auch Cargobike oder Transportrad genannt)

---



- Mitnahme in spezieller **Hängematte** (links) und **Autobabyschale** (rechts) möglich, wenn das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann. Meist schaut das Baby in Richtung der Fahrerin / des Fahrers.
- Nur von manchen Herstellern standardmäßig vorgesehen (z.B. Urban Arrow, CaGo)
- Bei anderen muss sie nachträglich eingebaut werden (Achtung: nicht bei allen Lastenrädern möglich!). Die Autobabyschale muss unbedingt mit einem Adapter (z.B. „babymee“) auf der Bodenfläche befestigt werden.



# Radfahren mit Baby Kindersitz

---



- **Nutzung erst, wenn das Kind selbstständig sitzen kann**
- Anbringung entweder zwischen Lenkstange und Sattel (links) oder oberhalb des Gepäckträgers (mittig, rechts). Ein hinterer Kindersitz bietet mehr Platz und Komfort für das Kind, ein vorderer eine bessere Aussicht.
- Sinnvoll sind in der Neigung verstellbare Kindersitze, wenn das Kind einschläft, vgl. Bild in der Mitte und rechts (nur für hintere Kindersitze erhältlich)
- Maximales Gewicht des Kindes: vorne bis 15 kg, hinten bis 22 kg



# Radfahren mit Baby Kindersitz

---



- **Das Kind wird bei allen zugelassenen Modellen angeschnallt und sollte immer einen Fahrradhelm tragen!**
- Durch einen Hinterbau (links)- oder Zweibeinständer (rechts) bekommt das Rad einen stabilen Stand, wenn das Kind in den Sitz gesetzt oder aus dem Sitz genommen wird.



# Radfahren mit Baby Kindersitz

---



- Je nach Größe und Form des Fahrradrahmens und dem Radstand passen nicht alle Kindersitzmodelle an alle Fahrräder. Es ist daher besonders **beim Kindersitz sinnvoll sich vom Fahrradhandel beraten zu lassen.**
- Pro Kindersitz können je nach Hersteller **mehrere Adapter** gekauft werden, so dass Mutter und Vater mit jeweils einem Adapter an ihrem Rad den Kindersitz leicht abnehmen und tauschen können.
- Kindersitze sind **deutlich günstiger als Fahrradanhänger und Lastenräder.**
- Mit Kindersitz ist man wendiger und schneller als mit Fahrradanhänger oder Lastenfahrrad.



# Radfahren mit Baby

## Unterwegs bei Wind und Wetter

---

### Hitze und Sonne

- Für viele Lastenräder- und Anhängermodelle gibt es **Sonnentücher oder Verdecke**. Bei Anhängern kann man sich auch mit einer Stoffwindel und Wäscheklammern behelfen.
- Im Anhänger und Lastenrad sollte für ausreichende **Frischluftzufuhr** gesorgt sein. Regenverdecke sollten bei Wärme geöffnet werden, da sich sehr schnell warme Luft unter den geschlossenen Verdecken anstaut.
- Auf **UV-Schutz in den Plastikfolien** des Anhängers achten (gekennzeichnet an den Modellen).

# Radfahren mit Baby

## Unterwegs bei Wind und Wetter

---

### Hitze und Sonne

- Für viele Lastenräder- und Anhängermodelle gibt es **Sonnentücher oder Verdecke**. Bastel-Behelf bei Anhängern : Stoffwindel und Wäscheklammern.
- **Geschlossenes Moskitonetz** für Frischluft, gegen Steinchen + Insekten (Bild links)
- **Sonnentuch** gegen direkte Sonneneinstrahlung (Bild mittig)
- **Kopfbedeckung** gegen direkte Sonneneinstrahlung (Bild rechts)



# Radfahren mit Baby

## Unterwegs bei Wind und Wetter

---

### Kälte

- Kinder und Babys müssen **warm angezogen** werden. In den Babysitzen, Hängematten, Autobabyschalen und Sitzverkleinerern können **Winterschlafsäcke** verwendet werden, wenn sie Schlitze für das Gurtsystem haben. Oft passt das Winterzubehör für Kinderwagen.
- Alternativ: Schneeanzüge oder Woldecken.
- **Bei Schnee- und Eisglätte** ist das Fahrradfahren ohne besondere Ausrüstung (z.B. Spikereifen) eine riskante Angelegenheit – **mit Kindern** sollte man diese **Risiken nicht eingehen**.  
-> **Lieber auf andere Verkehrsmittel umsteigen**



# Radfahren mit Baby

## Unterwegs bei Wind und Wetter

---

### Nässe

- Das Schutzblech am Zugrad vor einem Kinderfahrradanhänger sollte so montiert sein, dass möglichst kein Dreck auf den Anhänger spritzt. Es gibt auch zusätzliche Schutzblechverlängerungen aus Gummi (sog. Spritzschutz). Dadurch wird der Verschleiß gering gehalten und die Hände bleiben beim Öffnen des Anhängers sauber.
- Die **Funktion der Bremsen** sollte regelmäßig geprüft werden, da sie **bei Nässe** meist **schlechter greifen** und schneller verschleißen.
- Wenn es **keine überdachte Abstellmöglichkeit** gibt, bieten Hersteller **spezielle Abdeckplanen** an. Es gehen auch Abdeckplanen von motorisierten Zweirädern oder eine Regenplane mit Zurrgurt aus dem Baumarkt.



# Radfahren mit Baby

## Unterwegs bei Wind und Wetter

---

### Dunkelheit/ schlechte Sichtverhältnisse

- **Wenn keine Beleuchtung am Lastenrad oder Fahrrad vorhanden ist, muss das Licht nachgerüstet werden.** Empfehlenswert ist Licht, das mit einem Akku betrieben und immer wieder aufgeladen werden kann.
- Das **Tragen heller Kleidung**, die Ausstattung mit **Reflektoren** und eine **Sicherheitsfahne** am Anhänger erhöhen zusätzlich zum Licht die **Sichtbarkeit** für andere Verkehrsteilnehmende.
- Am Anhänger sollte unbedingt ein Stecklicht angebracht werden (bei neuen Modellen inklusive). Vereinzelt Anhängerhersteller verkaufen Anhänger mit integrierter Beleuchtung (siehe Bild).



# Radfahren mit Baby

## Unterwegs mit mehreren Kindern

---

Fahrradanhänger sind für eine Nutzung von bis zu zwei Kindern zugelassen.

**Variante für bis zu drei Kinder:** Anhänger + einen Kindersitz (vorn oder hinten)

**Variante für bis zu vier Kinder:** Anhänger + 2 Kindersitze (vorn und hinten)

Wenn ein Fahrradanhänger und ein Kindersitz zum Einsatz kommen, ist es sinnvoll, erst den Anhänger mit den bereits eingestiegenen Kindern am Rad anzukuppeln und anschließend das weitere Kind in den Kindersitz zu setzen.



# Radfahren mit Baby

## Unterwegs mit mehreren Kindern

---

**Lastenräder** können je nach Modell **bis zu vier Kinder** mitnehmen. Wenn das Lastenrad selbst nur für zwei Kinder ausgelegt ist, können Sie zusätzlich einen Fahrradanhänger am Lastenrad ankuppeln oder einen Kindersitz an das Lastenrad montieren.



# Radfahren mit Baby

## Unterwegs mit mehreren Kindern

---

**Das ältere Geschwisterkind darf auf dem Gehweg begleitet werden.**

- Kinder die schon selbstständig Radfahren können und unter 8 Jahre alt sind, müssen auf dem Gehweg Rad fahren und **dürfen seit Dezember 2016 von einer erwachsenen Person (ab 16 Jahre) nach §2 Absatz 5 StVO auf dem Gehweg begleitet werden.**
- Kinder zwischen 8 und 10 Jahren haben die Wahl, ob sie auf dem Gehweg oder der Straße Rad fahren.
- Ab dem 10. Geburtstag müssen Kinder auf der Straße fahren (oder auf dem Radweg, falls vorhanden)

# Radfahren mit Baby

## Gesundheitliches

---

- Babys und Kleinkinder sollten **nur in den dafür vorgesehenen Vorrichtungen mit dem Rad transportiert** werden.
- Empfehlenswert ist eine **Federung**, die sich, abhängig vom Modell, automatisch einstellt oder individuell eingestellt werden kann. Diese **Federung dämpft Stöße und schont dadurch die Wirbelsäule** des Babys.
- Wie auch bei Autofahrten gilt:  
**Ein Baby sollte nicht über einen längeren Zeitraum (mehrere Stunden) in der Hängematte bzw. der Babyschale transportiert werden.**  
Vielmehr sollte es nach einer gewissen Zeit die Möglichkeit haben seine Position zu verändern.
- In der Außenluft verdünnen sich Abgase mit der Frischluft, während sie sich im Inneren eines Autos anreichern können. Das heißt, die Angst vor Abgasen ist kein Grund auf das Radfahren zu verzichten. Am besten **Nebenstraßen** mit weniger Autos **bevorzugen** – weniger Abgase für das Baby und die radfahrende Person.

# Radfahren mit Baby Fahrradhelm

---

- In Deutschland besteht **keine Helmpflicht** für Personen, die Fahrrad fahren oder mit dem Fahrrad mitgenommen werden. Dies geht aus §21a Absatz 3 der Straßenverkehrsordnung hervor.
- **Für Babys, die noch nicht sitzen können, gibt es keine Fahrradhelme.** Das Baby nimmt in den entsprechenden Vorrichtungen eine halb liegende Position ein. **Ein Helm würde seinen Kopf nach vorne drücken und Nacken und Wirbelsäule in eine unnatürliche Haltung zwingen.**
- Helme gibt es ab einem Kopfumfang von ca. 45 cm.



# Radfahren mit Baby Fahrradhelm

---

- **Fahrradanhänger** verfügen über einen **Überrollbügel** und ein Metallgestell, die das Kind umgeben und schützen, zudem wird es von einem Dreipunktgurt gesichert. **Im Anhänger kann daher am ehesten auf einen Helm verzichtet werden.**
- **Lastenräder** haben im Normalfall **keinen Überrollbügel** und ein einfacheres Gurtsystem (keinen Dreipunktgurt) zum Ansnallen; zudem können sie bei einem Unfall ebenfalls schnell kippen. **Daher empfehlen wir hier, den mitfahrenden Kindern einen Fahrradhelm aufzusetzen.**
- **Wenn ein Kind im Kindersitz mitfährt, ist es unbedingt ratsam ihm einen gut angepassten Helm aufzusetzen,** weil das Rad (mit oder ohne Unfall) umkippen kann und der ungeschützte Kopf des Kindes dann gefährdet wäre.



# Radfahren mit Baby

## Gesetzlicher Hintergrund

---






### Radfahren mit Tragetuch?

- **Bitte nicht mit Baby im Tragetuch radeln! Ein Tragetuch bietet keinerlei Schutz im Falle eines Sturzes oder Unfalls.**
- Es ist außerdem gesetzlich nicht erlaubt: Ein Tragetuch oder eine Tragehilfe ist kein „besonderer Sitz“, wie in der Straßenverkehrsordnung für den Kindertransport gefordert. Im Falle eines Unfalls haften ggf. die Eltern für die Verletzungen des Kindes.  
Rechtsgrundlagen: Straßenverkehrsordnung §213, Absatz 3 und Strafgesetzbuch, §229

# Radfahren mit Baby

## Gesetzlicher Hintergrund

### Wo muss und wo darf mit dem Fahrrad gefahren werden ?

Schild	Bedeutung
	<b>Radweg</b> - Hier muss Rad gefahren werden. Wird neben dem Radweg gefahren, obwohl er nutzbar ist und es kommt zu einem Unfall, kann der Versicherungsschutz entfallen.
	<b>Gemeinsamer Geh- und Radweg</b> - Zu Fuß Gehende und Radfahrende müssen diesen Weg nutzen, für andere Verkehrsteilnehmende ist er verboten.
	<b>Getrennter Geh- und Radweg</b> - Radfahrende und zu Fuß Gehende müssen den Weg benutzen.
	<b>Gehweg</b> - Nur für zu Fuß Gehende, für andere Verkehrsteilnehmende ist der Weg verboten. Ausgenommen sind Rad fahrende Kinder bis 10 Jahre und Eltern, die ihre Kinder mit dem Rad begleiten. Radfahrende müssen auf zu Fuß Gehende Rücksicht nehmen.
	<b>Fahrradstraße</b> - Die Straße ist nur für den Radverkehr freigegeben, solange nichts anderes durch ein Zusatzzeichen angegeben ist. Es gilt eine Höchstgeschwindigkeit von 30 km/h.
	<b>Radverkehr frei</b> - Hier ist auch der Radverkehr zugelassen, z.B. auf Gehwegen, in Fußgängerzonen oder entgegen der Fahrtrichtung in Einbahnstraßen.

# Wenn Sie das Thema aufgreifen möchten... um sich selbst weiterzubilden

---

Im Rahmen des Projektes wurden mehrere Schulungen für Hebammen zu diesem Thema durchgeführt. Ziel war es einerseits wichtige Informationen weiterzugeben und andererseits Praxiserfahrung in Form von Testfahrten zu ermöglichen.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Interesse an einer Schulung mit Testfahrten haben.



# Wenn Sie das Thema aufgreifen möchten... um es an (werdende) Eltern weiterzugeben

---

Die Informationen aus dieser Broschüre können grundsätzlich in **Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskursen (GVK/Rübi), in der Schwangerenvorsorge und in der Wochenbettbetreuung** verwendet werden.

**Eine Broschüre für Eltern und Schwangere** steht auf der Seite [www.radfahren-mit-baby.de](http://www.radfahren-mit-baby.de) zum Download zur Verfügung.

Dort können auch gedruckte Exemplare bestellt werden.



# Wenn Sie das Thema aufgreifen möchten...

## um es an (werdende) Eltern weiterzugeben

---

### Anregungen, wie Sie das Thema Radfahren behandeln können:

- **Austauschrunde im GVK:**  
„Wie seid ihr unterwegs? Fahrt ihr noch Fahrrad? Wie klappt das?“  
Hier können Sie gezielt Hinweise zum Radfahren in der Schwangerschaft geben.
- **Informationsrunde im GVK:**  
„Wie könnt ihr nach der Geburt mit dem Kind unterwegs sein?“  
Hier können Sie Empfehlungen zu Tragetuch/Tragehilfe, Kinderwagen, Fahrrad, Bus&Bahn und Auto geben.
- **Austausch- und Informationsrunde im Rübi:**  
„Wie seid ihr unterwegs? Wer fährt schon wieder Fahrrad und hat Tipps für die anderen?“  
Hier können Sie Empfehlungen zur Babymitnahme mit dem Fahrrad geben.  
Vielleicht gibt es in Ihrer Stadt auch einen Fahrradhändler, der Anhänger verleiht oder andere Angebote, auf die Sie hinweisen können.
- **Bei allen Kursen, in der Vorsorge und im Wochenbett:**  
Verteilen oder Auslegen der Broschüre zum Radfahren mit Baby für Eltern

# Wenn Sie das Thema aufgreifen möchten...

## um es an Hebammen weiterzugeben

---

Falls Sie in der Ausbildung von Hebammen tätig sind oder generell Interesse haben **dieses Thema in Form einer Fortbildung weiterzuverbreiten**, könnten diese Hinweise hilfreich sein:

- **Zeitrahmen:** ca. 3 Stunden
- Als thematischen Leitfaden können Sie diese Broschüre und den Ablaufplan auf der nächsten Seite verwenden
- **Fahrräder und Zubehör für die Testfahrten ausleihen:** optimal in Kooperation mit einem lokalen Fahrradhändler. Womöglich verfügt ein Elternteil bereits über einen Anhänger, Lastenfahrrad oder Kindersitz und kann diesen zum vereinbarten Termin mitbringen. Auch mit nur einem Gefährt kann ein kurzes Proberadeln veranstaltet werden.

Für Rückfragen bezüglich einer Fortbildung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

# Wenn Sie das Thema aufgreifen möchten...

## um es an Hebammen weiterzugeben

---

### Ablaufvorschlag für eine Hebammen-Fortbildung:

- **Warm-up (20 min):** Vorstellungsrunde. Was sind Ihre Bedenken? Wo bestehen Wissenslücken? Welche Fragen würden Sie gerne in dieser Schulung beantwortet haben?
- **Info-Block (1h):** Fakten, Statistiken, körperlichen Grundlagen bei Radfahren in der Schwangerschaft und mit Baby
- **Pause (20 min)**
- **Ausprobieren (1h):** Testen verschiedenster Modelle von Lastenrädern, Fahrradanhängern, etc. mit der Möglichkeit Rückfragen zu stellen und sich über eigene Erfahrungen auszutauschen
- **Rückmeldung (20 min):** Gibt es noch offene Fragen? Was nehmen Sie aus der Fortbildung mit? Haben Sie Verbesserungsvorschläge?

# Rechtliche Hinweise

---

## Bildnachweise

Alle Bilder, Grafiken und Logos sind von VERKEHR MIT KÖPFCHEN und FAHRRAD & FAMILIE E.V. außer:

Seite 8, 11 und 25: Croozer GmbH Köln, <https://www.croozer.com/de-DE/croozer-kidplus-for-1-2016>, bearbeitet

Seite 10: links: Verein Brüggli, <http://www.leggero.de/leggero-enso-sail-nabecco/>, Mitte: Qeridoo GmbH Hennef, <http://qeridoo.de/produkte/kidgoo2?portfolioCats=11%2C18%2C31>

Seite 16: Longtail-Lastenrad (Foto links): E-Lastenra, <https://www.e-lastenrad.de/yuba/>

Seite 33: Radweg: [http://www.elektrobike-online.com/sixcms/media.php/6/UB-Verkehrsschilder-\\_Zeichen\\_237.jpg](http://www.elektrobike-online.com/sixcms/media.php/6/UB-Verkehrsschilder-_Zeichen_237.jpg), Gemeinsamer Geh- und Radweg: <https://www.bussgeldkatalog-mpu.de/bussgeld/verkehrszeichen/240-gemeinsamer-geh-und-radweg-verkehrszeichen.php>, Getrennter Geh- und

Radweg: <http://www.radfahrsicherheit-paderborn.de/sicher-auf-der-strase/>, Gehweg: <https://www.schilder-versand.com/verkehrsschilder/fussgaenger-radfahrer>, Fahrradstraße: [http://www.elektrobike-online.com/sixcms/media.php/6/UB-Verkehrsschilder-\\_2000px-Zeichen\\_244.svg.jpg](http://www.elektrobike-online.com/sixcms/media.php/6/UB-Verkehrsschilder-_2000px-Zeichen_244.svg.jpg), Radverkehr frei:

[http://www.stadt-ratingen.de/umwelt\\_planen\\_bauen\\_wohnen/fahrrad/verkehrsregeln/index.php](http://www.stadt-ratingen.de/umwelt_planen_bauen_wohnen/fahrrad/verkehrsregeln/index.php)

Die Illustrationen wurden von Johanna Berking erstellt.

## Rechtliche Hinweise

Impressum: FAHRRAD & FAMILIE E.V., Postfach 11 03 63, 69072 Heidelberg

Alle Angaben in dieser Broschüre erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewährleistung. Die Autorinnen und der Verein FAHRRAD & FAMILIE E.V. übernehmen keine Haftung für unmittelbare und mittelbare Schäden durch Befolgung oder Nichtbefolgung von in dieser Broschüre gegebenen Ratschlägen und Hinweisen.

Fotos und Abbildungen dürfen nur nach Rücksprache und mit Quellennennung verwendet werden.

# Lizenz

---



Diese Broschüre steht unter einer Creative-Commons-Lizenz.

Interessierte können Sie auf unserer Webseite [www.radfahren-mit-baby.de](http://www.radfahren-mit-baby.de) kostenfrei herunterladen und weitergeben. Dies gilt sowohl für private wie auch für kommerzielle Zwecke. Die Verwendung einzelner Textstellen, Passagen oder des ganzen Textes in anderen Veröffentlichungen ist jedoch nur in Verbindung mit der deutlichen Nennung der Quelle in folgender Form zulässig:

Quelle: [Fahrrad & Familie e.V., www.fahrrad-und-familie.de](http://Fahrrad & Familie e.V., www.fahrrad-und-familie.de)

Bei Veröffentlichungen auf Webseiten oder in Emails bitten wir darum, die Quellenangabe mit einem aktiven Link auf die oben genannten Internet-Adressen zu versehen.

Vielen Dank!