

Beim Pkw-Training Frauenpower wird auf die speziellen Wünsche und Anforderungen der Teilnehmerinnen besonders eingegangen. Hier trainieren Sie in einer Frauengruppe, um Ihre Verkehrssicherheit zu verbessern oder zu vertiefen. Erfahrene Trainerinnen/Trainer vermitteln in entspannter Atmosphäre die Inhalte des Fahrtrainings.

Begrüßung und Empfang der Gruppe mit anschließender Abholung der Gruppe im Foyer durch den ADAC-Trainer. Vorbereitung des Kurses im Seminarraum und Klärung organisatorischer Aspekte, wie z.B. die Ausgabe der Funkgeräte für alle Teilnehmer.

Das ADAC Pkw-Training Frauenpower beinhaltet in der Regel folgende Elemente (die jeweiligen Themen können bezüglich Inhalte und Reihenfolge variieren).

### **Kurseröffnung**



Um eine individuelle Behandlung der Gruppe während des Trainings zu gewährleisten, erfragt die Trainerin persönliche Erfahrungen und Kenntnisse der Teilnehmer. Die Behandlung von fahrphysikalischen Hintergründen – z.B. zu den Schwerpunkten Reifen und Bremsen wird im Laufe des Tages sehr praxisnah in den Modulen bzw. während der Übungen veranschaulicht.

### **Slalom**



Nach dem kurzen theoretischen Trainingsbeginn startet die Fahrpraxis. Beim Slalom lernen die Teilnehmer sich und ihr Fahrzeug besser kennen. Der Trainer setzt bei dieser Übung vor allem auf folgende Akzente: korrekte Blickführung, richtige Sitzposition und natürlich präzises Lenken. Die Beherrschung dieser Fertigkeiten stellen die Grundlagen zur Bewältigung aller weiteren Übungsformen dar.

### **Bremsen**



Die Teilnehmer des Kurses üben die so genannte Not- bzw. Gefahrenbremsung auf griffiger und nasser Fahrbahn sowie auf der Gleitfläche, die unabhängig von der Jahreszeit winterliche Fahrbahnverhältnisse simuliert. So erhalten die Teilnehmer innerhalb des „Schonraumes Fahrsicherheitszentrum“ das elementare Rüstzeug, um Gefahrensituationen sicher zu bewältigen.

## **Kurvenfahrt**



Die Bedeutung und Auswirkungen von Über- und Untersteuern erleben die Teilnehmer beim Befahren des Kreismoduls in einer 180° Kurve, welche zudem auch noch unterschiedlich griffig ist. Diese Sektion vertieft das Verständnis der richtigen Blickführung im Kurvenbereich. Zudem „spüren“ die Fahrer die fahrphysikalischen Grenzen ihres Fahrzeuges und erkennen die Wirksamkeit elektronischer Fahrhilfen (z.B. ESP) bei zu hohen Geschwindigkeiten.

## **Bremsen in der Kurve**



Beim Bremsen auf griffiger und glatter Fahrbahn im Kurvenverlauf wird der Grenzbereich erlebbar gemacht. Der nunmehr geübte Fahrer ist jetzt in der Lage, mit dem richtigen Verhalten die Situation zu bewältigen. Auch hier kann die Wirksamkeit elektronischer Fahrhilfen (z.B. ABS) demonstriert werden.

## **Mittagessen**



Zur Entspannung und Austausch der ersten Ergebnisse im ADAC Fahrsicherheitszentrum kann man sich bei einem Mittagessen stärken. Das Mittagessen ist im Kurspreis des Pkw-Trainings Frauenpower enthalten.

## **Ausweichen von Hindernissen**



Auf einer Gleitfläche weichen die Teilnehmer plötzlich auftauchenden, computergesteuerten Wasserhindernissen aus. Die plötzlich aufsteigenden Wasserfontänen zwingen den Fahrer, die simulierte Gefahrensituation mit

einem gezielten Lenkmanöver zu bewältigen. Hier werden die Trainingselemente Bremsen, Lenken und optimale Blickführung kombiniert angewendet.

## Übersteuern



Durch ein Lenkmanöver wird das Fahrzeug zum Übersteuern (Heckausbruch) gebracht. Somit sollen die Teilnehmer durch schnelles bzw. gezieltes Lenken ihr Fahrzeug stabilisieren.

## Erleben der hydraulischen Dynamikplatte



Ein spektakulärer Höhepunkt des Trainingstages stellt das Abfangen eines ausbrechenden Fahrzeugs dar. Mit einem Impuls auf die Hinterachse werden die Teilnehmerinnen mit dem Ausbrechen ihres Wagens, wie es z.B. bei einem geplatzten Reifen der Fall wäre, konfrontiert. Durch ein beherztes Bremsen bzw. schnelles Gegenlenken soll das Fahrzeug stabilisiert werden, um ein unkontrolliertes Schleudern zu vermeiden. Die Dynamikplatte sorgt für Spaß und pures Erleben.

## Abschluss des Trainings



Die Trainerin bespricht zum Abschluss der Veranstaltung mit den Teilnehmerinnen noch offene Fragen und fasst gemeinsam mit der Gruppe die wesentlichen Erkenntnisse des Trainingstages noch einmal zusammen. Jeder Absolvent erhält zudem eine Urkunde, die als Grundlage für eine Prämiensenkung der eigenen Kasko-Versicherung dienen kann.

\*Je nach Kenntnisstand der Teilnehmer, Wetterbedingungen und sonstige Einflüsse können der Trainingsablauf und die Kursinhalte verändert werden.