



Fahrradfahren in **Berg am Laim** – so schaff ich's

Infos und Vermittlung zu Fahrradkursen

BildungsLokal Berg am Laim

📍 Schlüsselbergstraße 4, 81673 München

☎ 089 / 954 466 480

✉ sa.burmann@muenchen.de

🌐 www.muenchen.de/bildungslokale

Nachbarschaftstreff Westerhamer Straße

📍 Westerhamer Straße 14, 81671 München

☎ 089 / 67 97 67 97

✉ nbt-westerhamer@mags-muenchen.de

🌐 www.magsmuenchen.de/westerhamer-strasse-nachbarschaftstreff/

ADFC Radlerhaus

📍 Platenstraße 4, 80336 München

☎ 089 / 461 338 30

✉ radfahrschule@adfc-muenchen.de

🌐 <https://muenchen.adfc.de/radfahrschule>

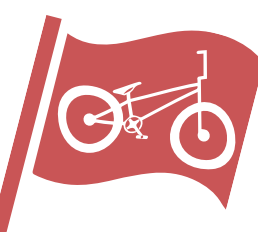
Donna Mobile AKA e. V. (für Migrantinnen)

📍 Landsberger Str. 45a, 80339 München

☎ 089 / 50 50 05

✉ fahrrad@donnamobile.org

🌐 www.donnamobile.org/fahrradkurse





Fahrradfahren in **Berg am Laim** – so schaff ich's

Infos und Vermittlung zu Fahrradkursen

Green City e. V.

📍 Lindwurmstraße 88, 80337 München

☎ 089 / 890 668 329

✉ andreas.obermeier@greencity.de

🌐 www.greencity.de/projekt/gemeinsam-ankommen/

Ökoprojekt MobilSpiel e. V.

(nachhaltige Mobilitätsbildung für Kitas und Radfahrworkshops für
Grundschulen - im Rahmen der Angebote von München Unterwegs)

📍 Welsersstraße 23, 81373 München

☎ 089 / 76 96 02 5

✉ oekoprojekt@mobilspiel.de

🌐 www.oekoprojekt-mobilspiel.de

Verkehrswacht München e. V.

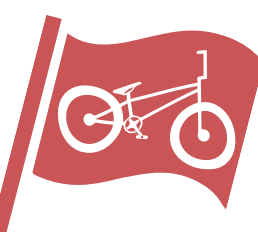
(altersübergreifend, u.a. für Senior*innen)

📍 Rüdeshheimer Straße 7, 80686 München

☎ 089 / 50 50 05

✉ info@verkehrswacht-muenchen.de

🌐 www.verkehrswacht-muenchen.de





Woher bekomme ich ein Fahrrad?

Berg am Laim



Günstig Kaufen – Kostenlos Erwerben – Tauschen – Spenden

Fundbüro München (Kaufen)

📍 Oetztaler Straße 19, 81373 München

☎ 089 / 233-96045

🌐 www.muenchen.de/rathaus/
Stadtverwaltung/Kreisverwaltungsreferat/
Fundbuero/Versteigerungen

Nachbarschaftsbörse

🌐 www.nebenan.de

Quoka

🌐 www.quoka.de/fahrraeder/kinder-fahrraeder/muenchen

Bellevue Radlkeller (kostengünstig kaufen/Spenden)

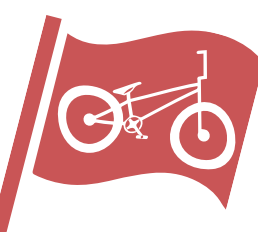
📍 Müllerstraße 2-6, 80469 München

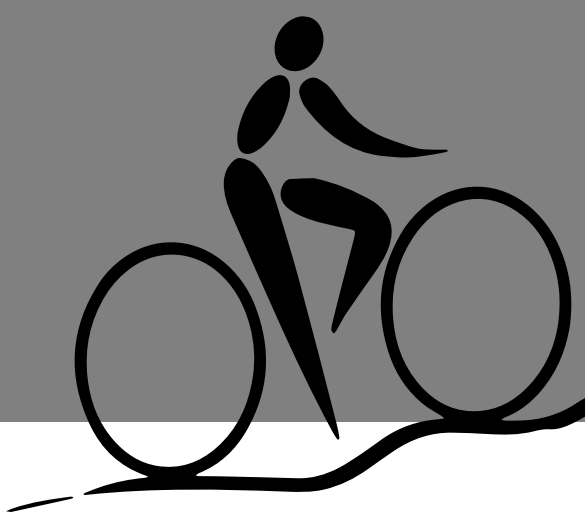
Werkstatt im Innenhof

✉ radl@bellevuedimonaco.de

🌐 Weitere Infos und Termine unter: www.bellevue-radlkeller.de

Eine weitere Möglichkeit ist ein Fahrradkauf über Kleinanzeigen in Tages- oder Wochenzeitungen.





Woher bekomme ich ein Fahrrad?

Berg am Laim



Günstig Leihen

MVG Radstation

- U Bahnstationen:
 - Innsbrucker Ring
 - Josephsburg
 - Kreillerstraße
 - Michaelibad

 www.mvg.de/services/mvg-rad

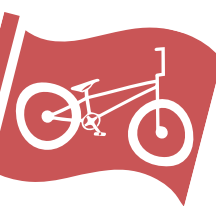
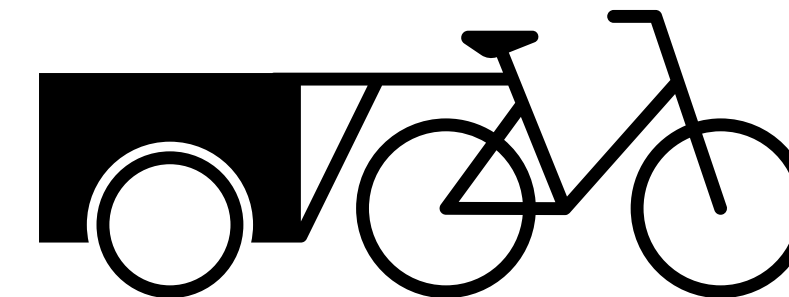
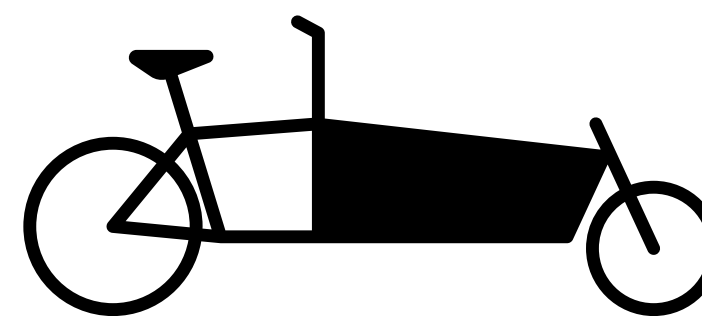
Weitere Fahrradverleihstationen finden Sie [hier](#).

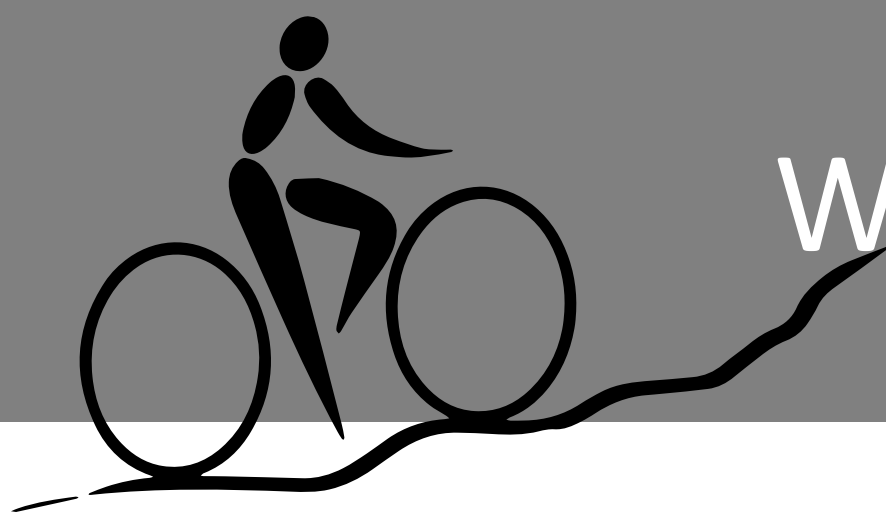
Lastenräder oder Fahrradanhänger kostenlos ausleihen

- ✉ info@freie-lastenradl.de
- 🌐 www.freie-lastenradl.de/alle-stationen

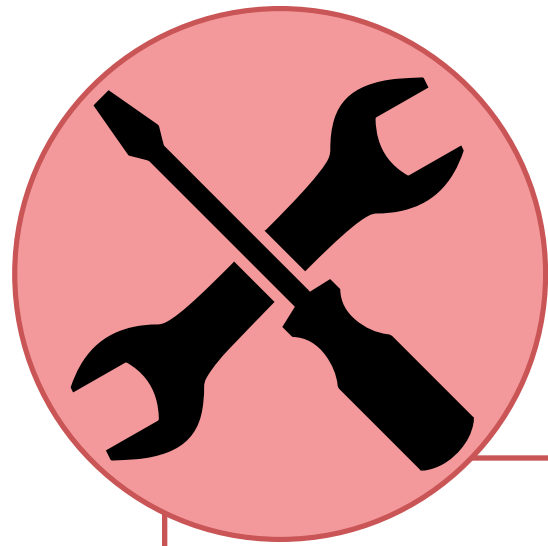


Ein Rad buchen kann jede*r ab 18 Jahren, die*der sich auf der Lastenradl Website registriert hat.





Wie und wo kann ich mein Fahrrad reparieren? **Berg am Laim**



Fahrrad (selbst) reparieren

Fahrrad Selbsthilfe Werkstatt

Hilfe beim selbst reparieren

📍 Gotteszeller Str. 7, 81671 München
(Rückgebäude im Keller)

☎ 089 / 67 97 67 97

✉ nbt-westerhamer@mags-muenchen.de

🌐 [www.mags-muenchen.de/
gesundheitsfoerderung-berg-am-laim/](http://www.mags-muenchen.de/gesundheitsfoerderung-berg-am-laim/)

Dynamo Fahrradservice Biss e.V.

Reparieren lassen

📍 Haager Str. 11, 81671 München

☎ 089 / 44 87 200

✉ info@dynamo-muenchen.de

🌐 www.dynamo-muenchen.de

☑ Rabatte für München-Pass-
Inhaber*innen

**Weitere Fahrradreparaturwerkstätten
in Berg am Laim finden Sie hier.**

Fahrradschlauch-Automaten: Schlüsselbergstr. 34, Baumkirchnerstr. 15

Bellevue Radlkeller

Unterstützung beim selbst Reparieren

(an regelmäßigen Werkstattabenden, siehe Website)

📍 Müllerstraße 2-6, 80469 München, Werkstatt im Innenhof

✉ radl@bellevuedimonaco.de

🌐 www.bellevue-radlkeller.de

Bike Kitchen München e.V.

Unterstützung beim selbst Reparieren und Fahrradreparatur-Kurse

📍 an unterschiedlichen Orten
(z.B. in der Glockenbachwerkstatt, im Kreativquartier, etc.), siehe Website

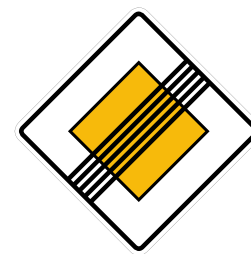
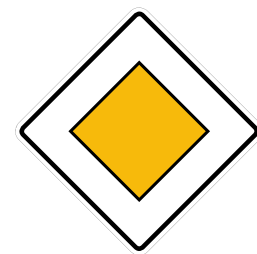
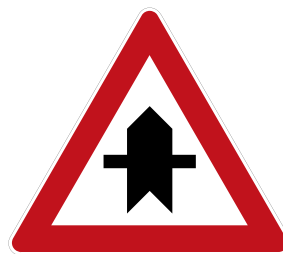
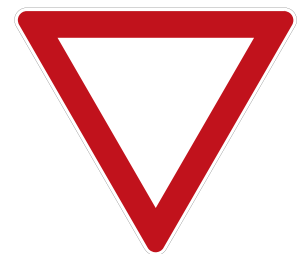
✉ bk@bikekitchen.de

🌐 <https://bikekitchen.de/termine/>



Sicher unterwegs mit dem Rad

Informationen zu Verkehrsregeln rund ums Rad finden Sie beim ADFC auf deutsch und in anderen Sprachen.



Vortrag „Verkehrsregeln“

in drei Sprachen und mit Untertiteln in weiteren Sprachen
für Gruppen ab 10 Personen

📍 flexibel, nach Vereinbarung

☎ 089 / 430 277 5

✉ helmutschweiger@gmx.de

Weitere Angebote rund um Verkehrssicherheit gibt es bei der **Verkehrswacht München e.V.**

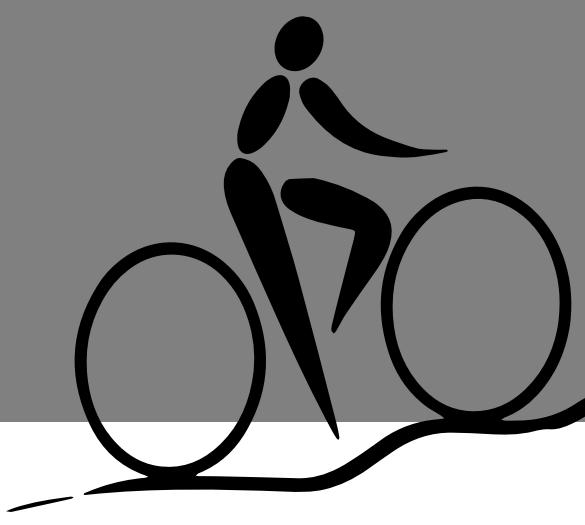
📍 Rüdeshaimer Straße 7, 80686 München

☎ 089 / 540 146 10

✉ info@verkehrswacht-muenchen.de

🌐 <https://verkehrswacht-muenchen.de>





Wie bin ich gut und sicher unterwegs?

Berg am Laim



Sicher unterwegs mit dem Rad

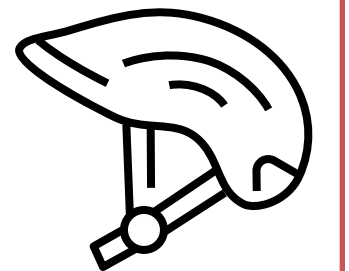
Folgende Checkliste hilft dabei zu prüfen, wie verkehrssicher Ihr Fahrrad ist.



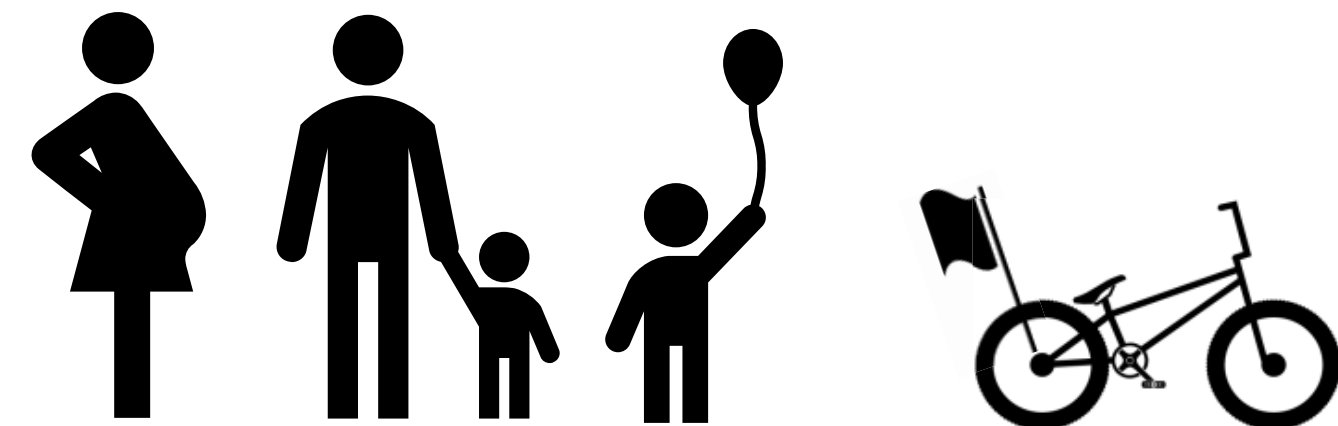
Bei Green City e.V. finden Sie weitere interessante Informationen, z.B. zu Fahrradstraßen.

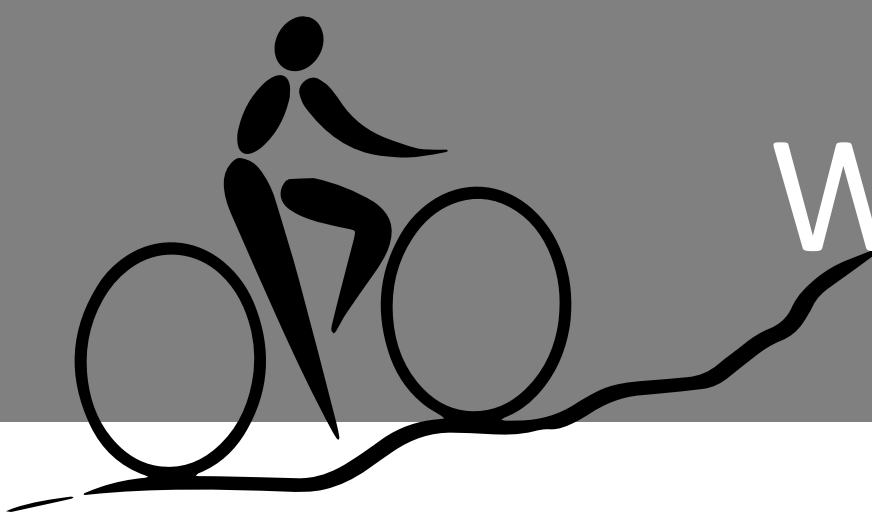


Hier finden Sie hilfreiche Informationen für radelnde Kinder und Familien sowie einen Fahrradhelm-Ratgeber.



Informationen zum Radfahren in der Schwangerschaft und mit kleinen Kindern gibt es auf deutsch, englisch und rumänisch.





Wie bin ich gut und sicher unterwegs?

Berg am Laim



Weitere Angebote und Informationen zum Fahrrad

Eine Übersicht zu vielen weiteren Angeboten zum Rad, z.B. zu

- ✓ Radtouren durchs Viertel
- ✓ Rad-Sicherheitschecks
- ✓ Tipps für den Schulweg mit dem Fahrrad
- ✓ und mehr

gibt es beim Mobilitätsreferat:

<https://muenchenunterwegs.de/angebote/verkehrsmittel/fahrrad>

Angebote und Projekte zu Mobilitätsbildung

für Kitas, Grundschulen, weiterführende Schulen
und weitere Bildungsträger finden sich hier:
<https://muenchenunterwegs.de/bildung>

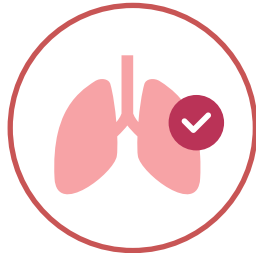




Gesund unterwegs mit dem Rad



Fahrradfahren bringt den Kreislauf in Schwung; das ist gut für Herz, Lunge und das Gehirn.



Fahrradfahren entspannt. Dafür reichen ca. 15-20 Minuten gemütliches Radeln.



Fahrradfahren schont die Gelenke. Am besten ist es, mit wenig Kraft in einem niedrigen Gang zu fahren.



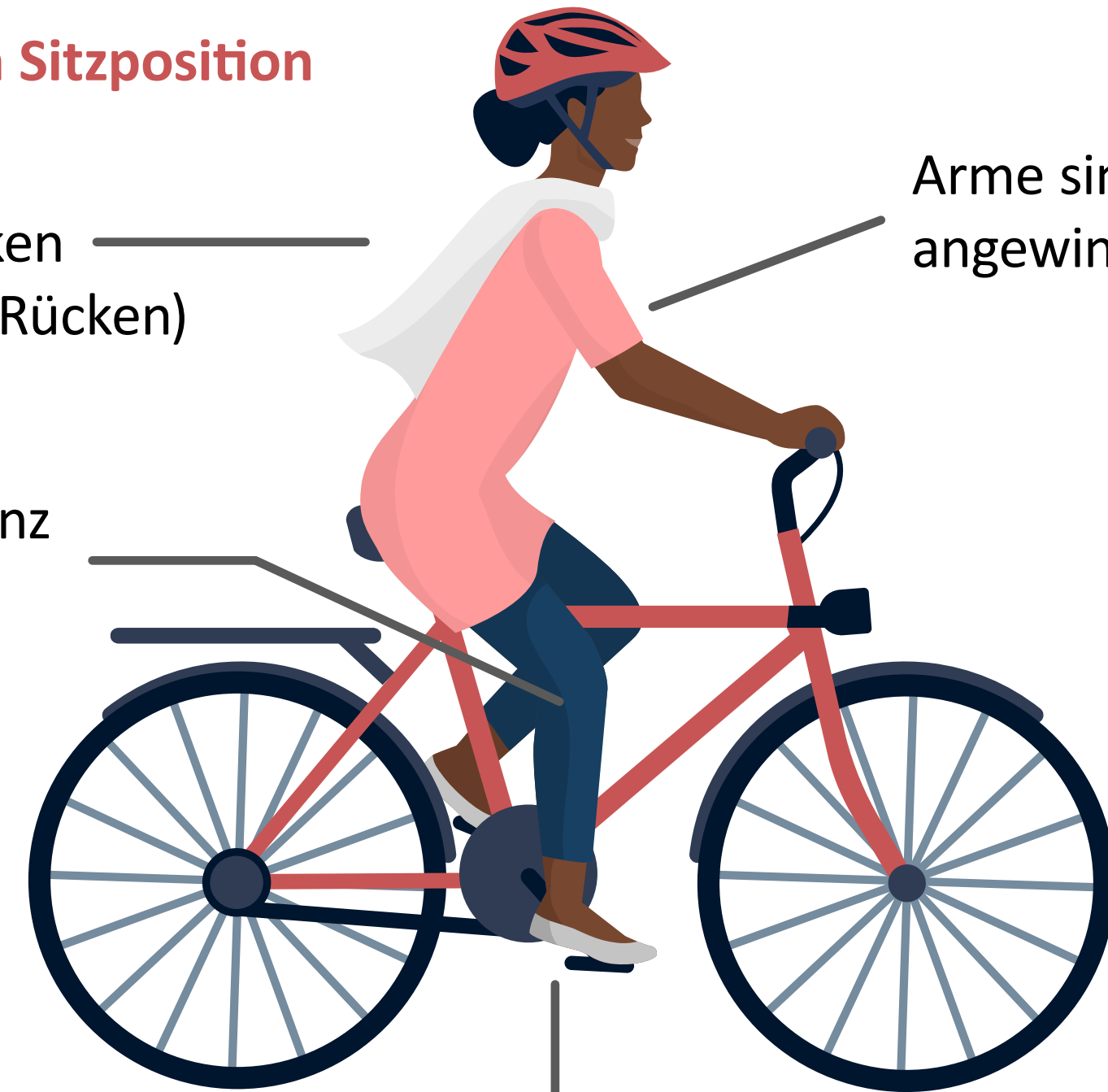
Fahrradfahren ist umweltfreundlich und emissionsfrei.

Tipps zur richtigen Sitzposition

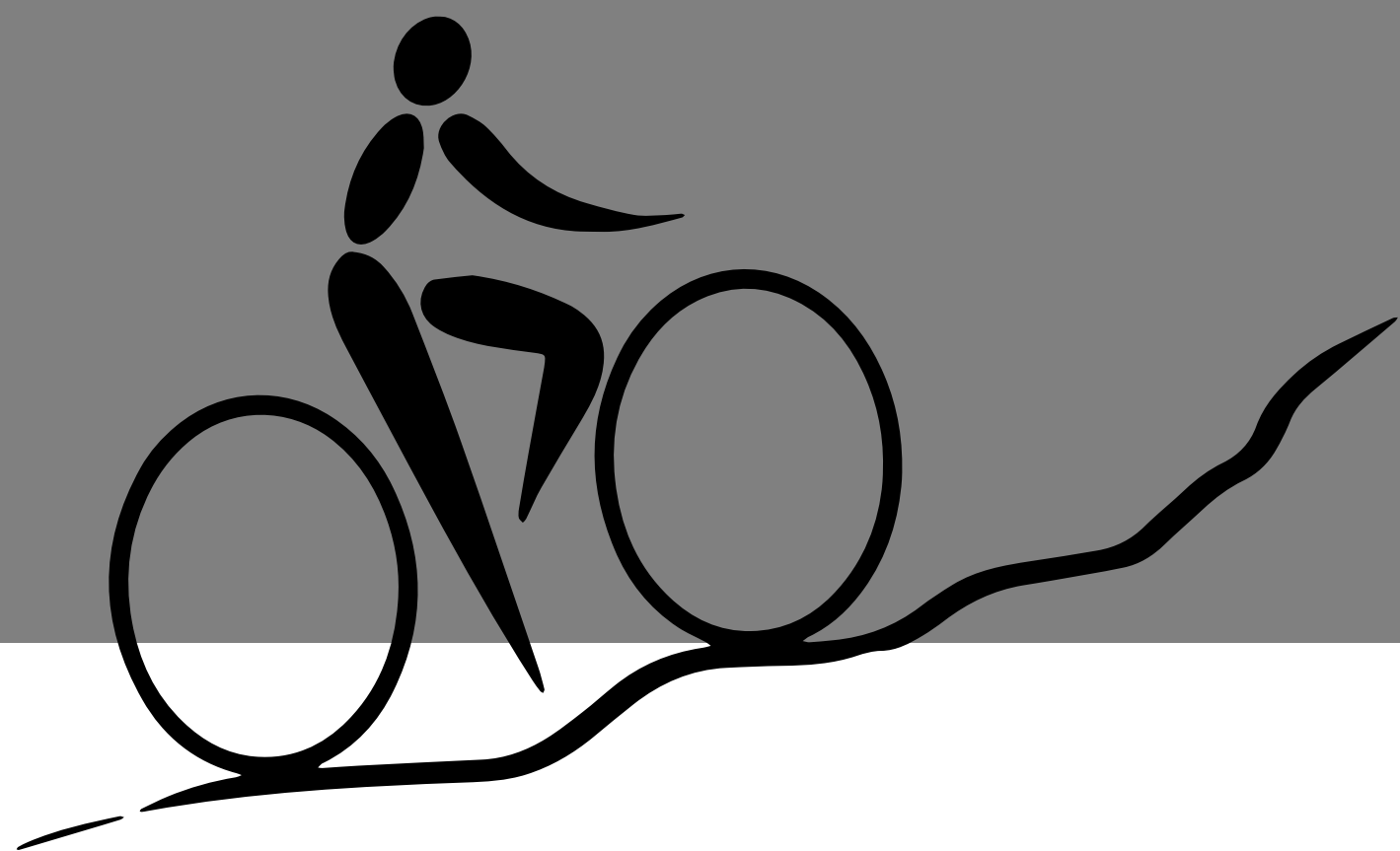
gerader Rücken
(kein runder Rücken)

Arme sind leicht
angewinkelt

das Bein ist nie ganz
durchgestreckt



der Fußballen ist auf den Pedalen



Fahrradfahren in **Berg am Laim** – so schaff ich's

Wo fahren Sie gerne Fahrrad, wo üben Sie gerne?

Haben Sie Hinweise, Fragen oder Lob zum Radfahren in Ihrem Umfeld?
Dann können Sie das über die **Meldeplattform Radverkehr** dem Mobilitätsreferat mitteilen.

Wie fahrradfreundlich sind die Straßen in München? Die **Onlinekarte von MunichWays** gibt dazu einen Überblick.

Wer sich in München auf längeren Strecken mit dem Rad bewegen möchte, kann einen Blick
in den **Münchner Radlstadtplan oder Routenplaner** werfen.
Es gibt ihn online oder als kostenloses Faltblatt



Impressum

Herausgeberin: MAGs – München Aktiv für Gesundheit e.V. | Schwanthaler Straße 82, 80336 München
Kontakt: Tel: 089-53 29 56 58 | Mail: info@mags-muenchen.de | Web: www.mags-muenchen.de
Stand: März 2023, 3. Auflage, alle Angaben ohne Gewähr