

Inhalt

6 Einleitung – Familien-Biken

8 1. FAQS – DIE ELTERNLERNPHASE • WIESO? WESHALB? WARUM?

- 10 Wieso? Viel Zeit für Neues!
- 10 Weshalb? Individuelle Lernzeiten berücksichtigen
- 11 Wann? Das Alter ist nicht entscheidend
- 11 Wie geht's los, was ist wichtig?
- 12 Warum? Zu früh bringt nichts!
- 12 Wer? IHR Verhalten prägt das Kind
- 12 Wie? Die eigene Erfahrung ist nicht zu ersetzen!
- 13 Wer? Papa, ich will auch so wie du...
- 13 Wann? Was? Wieso? Die medizinischen Aspekte
- 14 Was? Markenprodukte sind preiswert – den Preis wert

16 2. IM »KINDERZIMMER« AUF BIKE TOUR • DAS ANHÄNGER-ABC

- 20 Das Kinderhänger-ABC
- 22 Kaufberatung: Welcher Bike-Trailer passt zu uns
- 25 Entscheidungshilfen für den Kauf
- 29 Wind, Wetter und Schadstoffe – »Drei Wetter Taft« für Kids
- 31 Beziehungskisten – das Hersteller-Einmaleins
- 32 Reifen- und Luftdruck-Know-how
- 33 Sicherheits- und Praxistipps für Kinderkutschen
- 40 Checklisten für die Tour
- 40 Fahrrad-Kindersitze

- 44 3. MIT PAMPERS IN POLEPOSITION •
DIE RADFAHR-LERNPHASE**
- 47 Das Bobby-Car-»Rutschauto«
50 Das Kinderlaufrad • Balance Bicycle
53 Das Dreirad
54 Tretroller, Miniroller, Kickboard und Scooter
- 56 4. KOMMT ZEIT, KOMMT RAD:
VOM TRAILERBIKE ZUM KINDERFAHRRAD**
- 58 Trailerbikes und Abschleppsysteme
61 Rad fahren lernt Ihr Kind von ganz allein!
64 Das Spielrad
67 Kinder- und Jugendbikes
70 Sicherheit und Zubehör
- 74 5. »PAPA! WANN SIND WIR ENDLICH DA?« •
TOURENPLANUNG, MOTIVATION, AUSRÜSTUNG**
- 77 Gut vorbereitet klappt's am besten
82 Motivationshilfen
84 Die Radtourenplanung

**90 6. »FORZA, FORZA MAMA« •
BIKE-URLAUB MIT KINDERN**

- 92 Urlaub mit festem Basecamp
- 93 Radreisen von Ort zu Ort
- 96 Mehrtagestouren
- 96 Organisierte Bike-Urlaube

**98 7. »FOR OUTDOOR-KIDS ONLY?« •
STRASSENVERKEHR UND BIKE TRAINING**

- 100 Fahrtechnik-Übungen
 - 102 So werden Kinder fit für den Straßenverkehr
 - 102 Biketraining mit Kindern und Jugendlichen
-
- 110 Danksagung