



Foto: M. Glöger

Radfahrkurse

für Frauen aller Kulturen

Kurse für Anfängerinnen

Kursteilnehmerinnen lernen Schritt für Schritt das Radfahren
 Die Kurse sind für Einsteigerinnen ganz ohne Vorkenntnisse oder für Wiedereinsteigerinnen, die nach längerer Pause wieder radfit werden wollen. Sie werden von ausgebildeten moveo-ergo-sum-RadfahrlehrerInnen geleitet. Wir stellen Tretroller, Lauf- bzw. Fahrräder bereit sowie einen verkehrsfreien, sicheren und angenehmen Übungsplatz, an dem Sie keine neugierigen Blicke befürchten müssen.

Kursgebühr

Die Gebühr beträgt bei mindestens 10 Teilnehmerinnen 120 € für jede Person. Der Kurs dauert insgesamt 20 Unterrichtsstunden.

Kurse können gefördert werden. Fragen Sie z.B. Ihre/n kommunale/n Integrationsbeauftragte/n oder Mitarbeiter/innen der für die Grundsicherung in Ihrer Kommune zuständigen Stellen. Unsere Geschäftsstelle berät Sie auch sehr gerne.

created by SkriptDesign

gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
 für Soziales, Frauen, Familie,
 Gesundheit und Integration

Unsere Radfahrlehrerinnen und Radfahrlehrer wurden ausgebildet von Christian Burmeister, Konzept: moveo ergo sum.



Wir koordinieren die Kurse, stimmen mit Ihnen Details ab und freuen uns über Ihre Anfrage.



ADFC Niedersachsen e.V.
 Geschäftsstelle Landesverband
 Leonhardtstr. 6
 30175 Hannover
 Tel.: +49 (511) 282557, Fax +49 (511) 2836561
 E-Mail: Niedersachsen@adfc.de
 Web: www.adfc-niedersachsen.de

ADFC Niedersachsen e.V.

Leonhardtstr. 6

30175 Hannover

Antwort

Fax 0511 2836561

Radfahrkurse für Frauen aller Kulturen

Viele Erwachsene hatten in ihrer Kindheit niemals Gelegenheit, sich die Kunst des Radfahrens zu erschließen. Die Gründe hierfür sind vielfältig - anteilig sehr hoch betroffen sind Frauen mit Migrationshintergrund. Die Radfahrlehrerinnen und Radfahrlehrer des VdR (Verband der Radfahrlehrer e.V.) sind zertifiziert und sehr gut ausgebildet. Die Kurse, die sie seit vielen Jahren durchführen, stützen sich auf ein umfassendes Konzept mit dem Namen moveo-ergo-sum. In diesen Kursen ist Radfahrenlernen abwechslungsreich, hocheffizient und angstfrei. Mit spielerischen Übungen, Schritt für Schritt, erfüllen sich Erwachsene ihren Kindheitstraum - Radfahren mobilisiert, integriert, hält fit und macht Spaß! Die Kurse für Frauen aller Kulturen in Niedersachsen werden betreut, koordiniert und mit Übungsgeschäften ausgestattet vom Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) Niedersachsen. Sie werden durchgeführt von kompetenten und zertifizierten Radfahrlehrerinnen und Radfahrlehrern des ADFC.



Spaß haben, Sicherheit finden

Wenn all Ihre früheren Versuche, Radfahren zu lernen, Sie nur verängstigt haben und ein einziges Frusterlebnis ohne Spaß waren – wir machen es anders: Der Kurs beginnt mit spielerischen

Übungen, die Sie nicht überfordern und die Ihnen bestimmt Spaß machen. Mit dem Spaß kommt die Motivation, mit der Motivation der Erfolg. Mit dem Erfolgserlebnis das Selbstvertrauen, mit dem Selbstvertrauen die Sicherheit.

Und dann fahren Sie los – aber sicher!



Partner für Ihre Kurse

Wenn Sie in Ihrer Kommune, in Ihrem ADFC-Stadt- oder Ortsverband oder anderen Einrichtungen (Vereine, Initiativen, Kirchen, Firmen, Polizei ...) Ihren Mitbürgerinnen mit Migrationshintergrund einen Radfahrkurs ermöglichen und anbieten möchten, sprechen Sie uns an. Die Kosten für einen 20-stündigen Radfahrkurs betragen 1.200 €. Dieser Betrag beinhaltet die Übungsleiterpauschale, die Übernachtung/Fahrkosten und Spesen, die Roll- und Fahrgeräte und sonstiges Übungsgeschäft sowie den An- und Abtransport des gesamten Equipments. Die maximale Teilnehmerinnenzahl eines Kurses liegt bei 12 Frauen.

Bitte ausfüllen und mit der Post oder als Fax zuschicken

- Ich möchte gerne Radfahren lernen. Senden Sie mir Informationen zu Kursen in meiner Nähe zu.
- Ich möchte Kurse in meiner Region organisieren.
- Mich interessiert das Angebot, möchte aber noch mehr Information.
- Ich kann nicht Fahrrad fahren.
- Ich habe schon versucht mit dem Fahrrad zu fahren musste aber aufgeben.
- Ich konnte schon Fahrrad fahren bin aber lange Zeit nicht mehr gefahren.

Ich bin von

----- Uhr

bis

-----Uhr

an folgenden Wochentagen

zu erreichen.

Meine persönlichen Daten:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail: