Fahrrad-Crashkurs

für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund

Wie wäre es, einfach aufs Rad zu steigen und in wenigen Minuten an der Arbeit, bei Freunden oder beim Einkaufen zu sein? Ohne vom eigenen Auto, einem Busfahrplan, teuren Taxis oder dem „Familienchauffeur“ abhängig zu sein?

Radfahren verbindet Menschen

– denn wer mobil ist, bleibt in Kontakt mit anderen und kann intensiv am sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben teilnehmen.
Mit dem Rad unterwegs sein bedeutet auch, gesünder zu sein, weil Radfahren das Herz-Kreislauf-System stärkt und die Gelenke schont. Es schont auch unsere Umwelt, weil es leise und abgasfrei ist.

Start des Kurses: Samstag, 29.04.2017,10.00 Uhr

Wir arbeiten zusammen

Sportkreis Marburg-Biedenkopf e.V.

LANDKREIS MARBURG BIEDENKOPF

VOICE

DOSB
Deutscher Olympischer SportBund
INTEGRATION DURCH SPORT

SPORTJUGEND HESSEN im Landessportbund Hessen e.V.

INTEGRATION DURCH SPORT DOSB

Die Maßnahme wird vom Bundesministerium des Innern auf Beschluss des Deutschen Bundestages gefördert.

Impressum

Herausgeber: Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

Redaktion: Stabsstelle Büro für Integration
Marburg, Februar 2017

LANDKREIS MARBURG BIEDENKOPF

Sportkreis Marburg-Biedenkopf e.V.

Frauen lernen Fahrrad fahren für

INTEGRATION DURCH SPORT DOSB

Fahrrad-Crashkurs

für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund

Spielend Rad fahren lernen,

spielend lernen, mobil zu sein

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.
Die einzelnen Übungselemente greifen spielend ineinander: Gleichgewichtsübungen, Kräftigungsübungen, „Laufradeln“, sicheres Aufsteigen und Anfahren, Lenken und Ausweichen, Schalten, Bremsen und Absteigen. Wie ein Fahrrad funktioniert und wichtige Verkehrsregeln lernen Sie natürlich auch. Alles zusammen ergibt etwas ganz Neues,

die Fähigkeit, Rad zu fahren.

Und dann fahren Sie los, aber sicher.

Wenn Sie als Kind oder als erwachsener Mensch keine Gelegenheit hatten, Rad fahren zu lernen, trauen Sie sich jetzt.

Einfach aufs Rad setzen und losfahren funktioniert nicht.

Gemeinsam mit anderen Frauen geht es leichter. Und zum Lernen ist es nie zu spät!

Informationen zum Kurs

Der Radfahrkurs umfasst 4 Übungseinheiten zu je 4 Stunden und beginnt an den nachfolgenden Terminen jeweils um 10.00 Uhr.

Termine:
Samstag, 29.04.2017
Sonntag, 30.04.2017
Samstag, 06.05.2017
Sonntag, 07.05.2017
Ort: Jugendverkehrsschule Marburg,
Leopold-Lukas-Straße auf dem Gelände des Georg-Gaßmann-Stadions
Teilnahmebeitrag: 10,00 Euro
Fahrräder und Helme werden gestellt.
Bequeme Kleidung (auch Schuhe) ist erforderlich, je nach Wetter auch Schutz vor Kälte und Regen.
Zum Abschluss können Sie den Fahrrad-Führerschein erwerben und gemeinsam einen Fahrrad-Ausflug unternehmen.
Fragen und Anmeldung:

Start des Kurses:
Samstag, 29.04.17
13.00 Uhr

Zehra Demir
06428-447 2209 oder 01522-4269541
DemirZ@marburg-biedenkopf.de
Büro für Integration/Sportkreis
Marburg-Biedenkopf, Niederkleiner Str. 47a,
35260 Stadtallendorf

Renate Latsch
Tel.: 06421-948781 oder 06421-42595
latsch@bsf-richtsberg.de
Bewohnernetzwerk für Soziale Fragen e.V.,
Am Richtsberg 66, 35039 Marburg

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Fahrrad-Kurs an. Den Beitrag in Höhe von 10,- Euro bezahle ich mit der Anmeldung.

Familienname, Name

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Bemerkungen:

Sportkreis Marburg-Biedenkopf e.V.
in Kooperation mit
Landkreis Marburg-Biedenkopf, Büro für Integration und Bewohnernetzwerk für Soziale Fragen e. V.

Sportscout
Niederkleiner Straße 47a
35260 Stadtallendorf
Fax: 06428/ 447 2222
E-Mail: DemirZ@marburg-biedenkopf.de

Ansprechpartner/In: Claus Schäfer, 06428/ 447-2210
Zehra Demir, 06428/ 447 2209
Mob. 0152 / 24269541