

Radfahren für Frauen

Sie können (noch) nicht Fahrrad fahren? Möchten Sie endlich das Rad fahren lernen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Auf einem ruhigen Gelände lernen Sie das Rad fahren Schritt für Schritt, in Ihrem Tempo, in einer kleinen Gruppe.

In den ersten Stunden wird mit Erwachsenenrollern geübt, anschließend werden Miniräder ohne Pedale als Laufräder (Draisine) eingesetzt. Nach dem Grundkurs können Sie sich im verkehrsfreien Raum gut mit dem Fahrrad bewegen.

Für viele ist das Rad fahren anfangs mit schlechten Erfahrungen, Angst und Unsicherheit verbunden. Wir legen Wert darauf, eine Atmosphäre des Vertrauens zu schaffen, in der Ängste geäußert werden können und ernst genommen werden.

Nach dem Grundkurs werden kleine Fahrradausflüge zu interessanten Zielen vor Ort, beispielsweise zu einer geführten Besichtigung des Rathauses, angeboten.

Übungsfahrräder und -roller werden gestellt.

Grundkurs Ort: DRK- Kreisverband, Rönnelstraße 12, Brake

1. Woche: 16.-20. März 2009, jeweils 9.30 - 11.30 Uhr

2. Woche: 23.-27. März 2009, jeweils 9.30 - 11.30 Uhr

Fahrradfahren mit Programm Ort: Refugium, Grüne Straße 5, Brake

- Mo. 15. April, Do. 16. April, Mo. 27. April 2009, jeweils 9.30 - 11.30 Uhr
- Mo. 04. Mai, Mo. 11. Mai, Mo. 18. Mai 2009, jeweils 9.30 - 11.30 Uhr

Leitung Sigrun Bösemann, ADFC Bremen

Kosten 5 Euro

Anmeldung bis zum 04.03.2009 und weitere Informationen:

Frauenbüro des Landkreises Wesermarsch

Poggenburger Straße 15, 26919 Brake

Telefon: 04401/927-288 bzw. 927-366 (auch Anrufbeantworter)

E-Mail: frauenbuero@lkbra.de

Zur Ausstellung einer Anmeldebestätigung (Platzzahl ist begrenzt) sowie zur Übersendung einer Rechnung über den Teilnahmebeitrag geben Sie bitte Ihre vollständige Anschrift an.

Veranstaltet wird der Kurs von

Landkreis Wesermarsch, Stadt Brake, Stadt Elsfleth

- Gleichstellungsbeauftragte

Kooperationspartner sind:

- ADFC Landesverband Bremen
- DRK Kreisverband Wesermarsch
- Refugium Wesermarsch e.V. – Verein für Interkulturelle Arbeit
- Vernetzungsstelle für Gleichberechtigung, Hannover

Gefördert durch

Nds. Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit

- Programm: Migrantinnen in Niedersachsen – Integration gestalten

www.migrantinnen-in-niedersachsen.de