



# Fahrradfahren lernen

## Kursangebote für Frauen



### HIER KÖNNEN SIE DAS FAHRRADFAHREN LERNEN

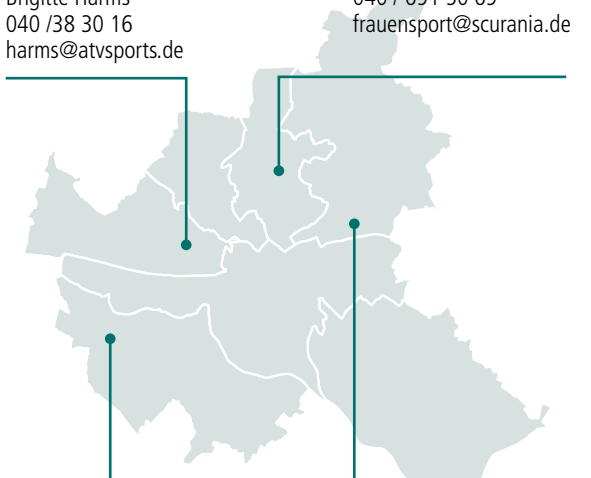
Umgesetzt werden die Kurse von ausgewählten Hamburger Sportvereinen. Finden Sie einen Kurs ganz in Ihrer Nähe.

#### ■ Hamburg West

Altonaer Turnverband  
Kirchenstraße 21  
22767 Hamburg  
Brigitte Harms  
040 / 38 30 16  
harms@atvsports.de

#### ■ Hamburg Nord

SC Urania  
Habichtstraße 14  
22305 Hamburg  
040 / 691 50 69  
frauensport@scurania.de



#### ■ Hamburg Süd

TV Fischbek  
Am Johannisland 2-4  
21147 Hamburg  
Volker Neukamm  
0151 / 657 65 470  
FaFaLe@tv-fischbek.de

#### ■ Hamburg Ost

SV Billstedt-Horn  
SV Billstedt-Horn  
Möllner Landstraße 197  
22117 Hamburg  
Petra Pietsch  
0175 / 152 15 92  
radfahren@billstedt-horn.de

### FÜR INTERESSIERTE VEREINE UND ORGANISATIONEN

#### Wir kommen auch zu Ihnen. Sprechen Sie uns an.

Neben den Fahrradlernkursen können weitere Kursangebote, z. B. Fahrradausflüge, Fahrradfahren üben, Sicherheit im Straßenverkehr, für spezielle Alters- und Zielgruppen oder Einrichtungen durchgeführt werden.

Unsere Kurse werden von qualifizierten und zertifizierten Radfahrlehrer\*innen geleitet. Für die Kurse werden sehr gute Tretroller und Fahrräder in unterschiedlichen Größen zur Verfügung gestellt.

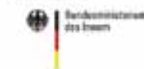
#### Kontakt

- Margarita Martinez  
Kordinatorin Fahrradkurse, Hamburger Sportbund e.V.  
040 / 43 99 450  
marla.m@gmx.de
- Kristjana Krawinkel  
Programmleiterin Integration durch Sport, Hamburger Sportbund e.V.  
040 / 419 08-276  
k.krawinkel@hamburger-sportbund.de

Dieses Projekt wird gefördert durch:



Gefördert durch:



w/egründ eines New Business  
des Deutschen Bundesstages

Fotos: HSB, Fotolia, Christian Burmeister (VdR)





## MOBIL IM ALLTAG

Schnell von einem Ort zum anderen kommen. Am besten geht das in Hamburg mit dem Fahrrad. Das Fahrrad macht uns mobil. Fahrradfahren ist kostengünstig und schont die Umwelt. Fahrradfahren erleichtert den Alltag, zum Beispiel den Einkauf oder den Besuch bei Freunden.

Mit dem Fahrrad draußen unterwegs sein hält jung, beweglich und fit: ganz nebenbei gewinnt unsere Gesundheit. Und in der Freizeit mit der Familie Radtouren unternehmen macht Spaß.

## Mehr Lebensqualität und Lebensfreude!



*Haben Sie Lust bei uns das Fahrradfahren zu lernen?*

*Haben Sie Lust, ein Stück Kindheit nachzuholen und sich die Fortbewegung auf dem Fahrrad anzueignen?*

In unseren Kursen lernen Sie in kleinen Schritten und durch spielerische und abwechslungsreiche Aufgaben das Fahrradfahren mit Hilfe von Tretrollern und Fahrrädern in unterschiedlichen Größen. Durch das gemeinsame Üben und Trainieren in kleinen Gruppen ist die Atmosphäre in den Kursen offen und entspannt.

Die Kurse finden (in der Regel) wochentags für je 2 Stunden statt und werden von qualifizierten Übungsleiter\*innen angeleitet.

## KOSTEN

Die Kursgebühr beträgt je nach Kursdauer für Vollzahler 49,- Euro (7 Tage); 60,- Euro (ab 8 Tagen) ermäßigt\* 35,- Euro (7 Tage); 45,- Euro (ab 8 Tagen)

Die qualitativ hochwertigen Kurse können nur aufgrund des ehrenamtlichen Engagements in den Sportvereinen, der Netzwerkarbeit im Stadtteil und aufgrund der finanziellen Förderung im Rahmen des Programms „Integration durch Sport“ und weiterer Förderer zu diesen besonders kostengünstigen Konditionen angeboten werden.

\*Bei Vorlage einer Bescheinigung (z.B. Leistungsbescheid ALG I, ALG II/Hartz IV) Geflüchtete, die keine Zuwendungen auf Sozialhilfeniveau erhalten und weniger als 15 Monaten Aufenthalt in Deutschland haben, können kostenfrei teilnehmen.

