



Fahrradkurs „Integration erFAHREN“

Das Projekt „Integration erFAHREN“ richtet sich an Frauen mit Migrationshintergrund. Ziel des Kurses ist es, das Fahrradfahren erstmals oder wieder zu erlernen bzw. Unsicherheiten abzubauen. Der Kurs wendet sich gleichermaßen an Anfängerinnen, Wiedereinsteigerinnen und an unsichere Radfahrerinnen. Nach erfolgreicher Absolvierung des Kurses sollen die Teilnehmerinnen sicher und selbstständig Fahrradfahren können.

Die Teilnehmerinnen können dabei in vielfältiger Weise persönlich profitieren:

- ✓ Mehr Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl
- ✓ Mehr Unabhängigkeit und Selbstständigkeit
- ✓ Stärkung sprachlicher und sozialer Kompetenzen
- ✓ Bessere Kommunikationsfähigkeit im Wohnquartier
- ✓ Gesundheitsförderung durch mehr Bewegung
- ✓ Mehr Mobilität für Beruf und Freizeit

„Integration erFAHREN“ besteht aus einem Grund- und Aufbaukurs (siehe Lernplan), der flexibel je nach individuellem Lernfortschritt durchlaufen wird. Teilnehmerinnen ohne jegliche Fahrradpraxis lernen angstfrei und selbstständig auf dem Übungsgelände zu fahren. Fortgeschrittene festigen ihre Fahrkenntnisse und breiten sich durch praktische Übungen darauf vor, aktiv und sicher als Radfahrerin am Straßenverkehr teilnehmen zu können. Parallel werden den Teilnehmerinnen theoretische Grundlagen zur Straßenverkehrsordnung vermittelt.



Ein Kursdurchgang „Integration erFAHREN“ dauert acht bis zwölf Wochen. Trainiert wird zweimal wöchentlich, dienstags und freitags, jeweils 16:30-18:00 Uhr. Übungsort für den Projektstandort Rosenplatzquartier ist der Schulhof der Teutoburger Schule, Teutoburger Str. 30-32, 49082 Osnabrück. Der Unterricht wird durch weibliche Übungsleiterinnen vermittelt. Um eine individuelle Unterstützung zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl begrenzt auf 12 Frauen.

Zum Abschluss des Kurses erhalten alle Teilnehmerinnen eine Urkunde, die ihnen den individuellen Lernerfolg bescheinigt. Fortgeschrittene Teilnehmerinnen können eine Theorie- und Praxisprüfung, durchgeführt vom Präventionsrat der Polizeidirektion Osnabrück, absolvieren und damit einen Fahrradführerschein erwerben.

Veranstalter und Projektträger des Fahrradkurses „Integration erFAHREN“ ist die ehrenamtliche Initiative „Integrationslotsen Osnabrück (ILOS)“. Die Koordination erfolgt durch die Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe der Stadt Osnabrück.

Kontakt: Frauke Barske
 Stadt Osnabrück
 Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe
 Bierstraße 20, 49074 Osnabrück
 Telefon: 0541 323 4292
 E-Mail: Barske@osnabrueck.de



Kursteil A - Grundkurs

Anfängerinnen

- Sich mit dem Fahrrad vertraut machen / auf- und absteigen
- Gleichgewichtsübungen / ohne Pedalen rollen
- Losfahren mit Pedalen und treten
- Fahren kurzer Strecken ohne Hilfe
- Zielgerichtet bremsen
- Abbiegen und Kurven fahren
- Vorgezeichnete Linien fahren
- Fahren um Hütchen / kleine Hindernisparcours



ZIEL:
angstfrei und selbstständig
auf dem Übungsgelände
Rad fahren

**Teilnehmerurkunde
und Einladung
zum Kursteil B**

Kursteil B - Aufbaukurs

Fortgeschrittene

- Wiederholung der Übungen aus Kursteil A auf dem Übungsgelände
- Handzeichen geben beim Fahren auf dem Übungsgelände
- Kennenlernen der Straßenverkehrsvorschriften in der Theorieschulung
- Kurze Fahrten in verkehrsberuhigten Bereichen unter Anleitung
- Eigenständiges und sicheres Fahren in verkehrsberuhigten Bereichen
- Eigenständiges und sicheres Fahren unter Beachtung der Straßenverkehrsvorschriften in alltäglichen Verkehrssituationen



ZIEL:
aktiv und sicher
als Radfahrerin am
Straßenverkehr teilnehmen

**Theorie- und Praxisprüfung
zum Erwerb des
Fahrradführerscheins**