



Fahrradkurs „Integration erFAHREN“

Das Projekt „Integration erFAHREN“ richtet sich an Frauen mit Migrationshintergrund, die das Fahrradfahren erstmals oder wieder erlernen bzw. Unsicherheiten abbauen möchten. Ziel ist es, nach erfolgreicher Absolvierung des Kurses sicher und selbstständig Fahrradfahren zu können. Die Teilnehmerinnen können dabei in vielfältiger Weise persönlich profitieren:

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

„Integration erFAHREN“ ist ein zweiteiliges Programm, bestehend aus einem Grund- und einem Aufbaukurs, der im individuellen Tempo durchlaufen wird (siehe Lernplan). 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 je nach Lage der Schulferien sechs bis zehn 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 ausschließlich durch weibliche, ehrenamtlich tätige Übungsleiterinnen vermittelt. Um eine individuelle Unterstützung zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl begrenzt auf zwölf Frauen.

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

Veranstalter und Projektträger des Fahrradkurses „Integration erFAHREN“ ist die ehrenamtliche Initiative „Integrationslotsen Osnabrück (ILOS)“. Kooperationspartner sind die Arbeitslosenselbsthilfe Osnabrück (ASH), der TSV Osnabrück und das Präventionsteam der Polizeidirektion Osnabrück.



Kontakt: Frauke Barske
Telefon: 0541 323 2168
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



TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1 Kursinhalte und Durchführung

- 1.1 Der Fahrradkurs beinhaltet Übungen für Anfängerinnen und für Fortgeschrittene, die unverbindlich von den Kursleiterinnen vorgeschlagen und in der Durchführung begleitet werden.
- 1.2 Die Teilnehmerin entscheidet eigenverantwortlich, ob sie sich die jeweilige Übung zutraut und durchführen will. Sie wird die Kursleiter informieren, wenn sie die Übung nicht durchführen möchte. Entsprechendes gilt für die Dauer der Übung.

2 Ausrüstung und Sicherheit

- 2.1 Das Tragen eines Fahrradhelmes ist während der aktiven Übungen verpflichtend.
- 2.2 Für die praktischen Übungseinheiten wird bequeme Kleidung empfohlen; festes Schuhwerk ist unerlässlich. Schuhe mit hohem Absatz, Flipflops etc. bergen eine hohe Verletzungsgefahr.
- 2.3 Beim Straßentraining ist das Tragen einer Warnweste verpflichtend.
- 2.4 Sofern das eigene Fahrrad verwendet wird, trägt die Teilnehmerin für dessen technische Funktionstauglichkeit und Sicherheit die Verantwortung.

3 Wetter

- 3.1 Der Fahrradkurs findet weitgehend witterungsunabhängig (auch bei leichtem Regen) statt.
- 3.2 Die Teilnehmerin achtet eigenverantwortlich auf wetterfeste Kleidung.
- 3.3 Bei extremen Wetterbedingungen (Sturm, Gewitter etc.) kann der Projektträger Übungseinheiten absagen. Die Teilnehmerinnen werden rechtzeitig telefonisch informiert.

4 Zuverlässige Teilnahme

- 4.1 Die regelmäßige und pünktliche Teilnahme an allen Kursterminen wird vorausgesetzt.
- 4.2 Bei Nichtteilnahme aus gesundheitlichen oder anderen dringenden Gründen, muss eine telefonische oder schriftliche Abmeldung bis eine Stunde vor Kursbeginn an die Projektleitung gerichtet werden.
- 4.3 Bei mehr als zwei unentschuldig versäumten Terminen, erfolgt der Ausschluss vom laufenden Kurs. Eine Wiederaufnahme auf die Warteliste für den folgenden Kurs ist auf Wunsch möglich.

5 Versicherungsschutz

- 5.1 Fahrradfahren ist nicht ungefährlich. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko.
- 5.2 Der Kooperationspartner TSV Osnabrück e.V. versichert die angemeldeten Teilnehmerinnen kostenfrei über die Nichtmitgliederversicherung der ARAG Allgemeine Versicherungs-AG gegen Unfall- und Haftpflichtschäden, die im Rahmen der Übungseinheiten des Radkurses entstehen.
- 5.3 Eine individuelle Krankenversicherung wird vorausgesetzt und muss bei Anmeldung durch die Angabe der Versichertennummer belegt werden.

6 Haftung

- 6.1 Die Kursteilnehmerin haftet für alle von ihr verursachten Schäden unbeschränkt.
- 6.2 Die Teilnehmerin stellt den Projektträger und die ehrenamtlichen Übungsleiterinnen von allen Ansprüchen Dritter wegen Körper-, Sach- und Vermögensschäden frei, die im Zusammenhang mit der Teilnahme am Projekt von ihr schuldhaft verursacht worden sind.
- 6.3 Eine eventuelle Kostenbeteiligung an Unfall- oder Haftungsschäden durch die Versicherung über den Kooperationspartner TSV Osnabrück bleibt hiervon unberührt.
- 6.4 Die Haftung der Kursleiterinnen ist auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit beschränkt.

7 Teilnahmegebühr

- 7.1 Die Teilnahmegebühr beträgt 15,00 € und ist mit Beginn des Kurses zur Zahlung fällig.
- 7.2 Die Kursgebühr berechtigt zur Teilnahme an zwei Kursdurchgängen. Das heißt, wer nach einem Kursdurchgang noch nicht die nötige Sicherheit für das Fahren im Straßenverkehr erreicht hat, kann im nächsten Kurs ohne weitere Kosten weiterüben.
- 7.3 Die Teilnahme über die ersten zwei Kurse hinaus ist nach Absprache möglich.
- 7.4 Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

Ort Datum Unterschrift