

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-bietet-gratis-fahrradkurse-fuer-frauen-in-wien-50160472>

Datum: 17.04.2024 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

# ÖAMTC bietet gratis Fahrradkurse für Frauen in Wien

Radfahren verbessert persönliche Mobilität, für viele werden Kindheitsträume wahr

Wien - Im März starten im ÖAMTC-Mobilitätspark in Wien Erdberg wieder die Fahrradkurse für Frauen aus der ganzen Welt. Der Mobilitätsclub bietet diese Gratis-Kurse seit 2014 in Kooperation mit der Mobilitätsagentur Wien an und setzt damit ein Zeichen für gelebte Integration. Ziel ist es, die selbständige Mobilität der Frauen zu fördern. "Rad fahren bedeutet für etliche unserer Teilnehmerinnen aber noch viel mehr: Für viele erfüllt sich damit ein Kindheitstraum. Das Erfolgsgefühl, dass sie als erwachsene Frauen Rad fahren lernen konnten, stärkt das Selbstbewusstsein enorm und gibt ihnen die Kraft, auch in anderen Bereichen ihr Leben aktiv zu gestalten", betont Nasila Berangy-Dadgar, Leiterin ÖAMTC-Diversitätsmanagement. Für die heurige Saison sind insgesamt 16 Kurse geplant, noch gibt es freie Plätze. Die Anmeldung ist ab sofort unter [diversitaet@oeamtc.at](mailto:diversitaet@oeamtc.at) möglich, dort erhält man auch nähere Infos zu Kursen und freien Terminen.

Das Angebot richtet sich an Frauen aus der ganzen Welt, die nie Rad fahren gelernt haben oder lange nicht gefahren sind. "Unsere Teilnehmerinnen kommen aus Ländern, in denen das Fahrrad als Fortbewegungsmittel nicht üblich ist, z. B. aufgrund mangelnder Infrastruktur, oder wo sie als Frauen nicht Rad fahren lernen durften. Auch Österreicherinnen ohne Einwanderungsgeschichte nehmen an den Kursen teil. Sie sind zwar in der Minderheit, doch die Anzahl steigt von Jahr zu Jahr", so Berangy-Dadgar. Allen gemeinsam ist, dass das Radfahren für sie die persönliche Mobilität verbessert, es erhöht die Lebensqualität und ist eine aktive Gesundheitsförderung.

Bei Interesse werden auch Fahrradkurse für Männer organisiert. Die Mindestteilnehmendenzahl für jeden Kurs beträgt sechs Personen.

## Fahrradkurse für Erwachsene – Ablauf & Inhalte

Ein Fahrradkurs besteht aus acht Übungstagen zu je drei Stunden und drei ebenfalls dreistündigen Ausfahrten. Den Grundstein zum Radfahren legen zahlreiche einander ergänzende Übungen mit dem Tretroller. Erst danach geht es in kleinen, machbaren Schritten über das Rollerrad hin zum Fahrrad. "Das dem gesamten Kurs zugrunde liegende Konzept moveoergosum® liefert uns die Basis, die Anfängerinnen motorisch so heranzuführen, dass sie zu souveränen Radfahrerinnen werden können", weiß Ellen Dehnert, Leiterin ÖAMTC-Mobilitätsprogramme und selbst zertifizierte Fahrradtrainerin. So fühlen sie sich künftig auch in Kurven, beim Bremsen und Ausweichen gut im Gleichgewicht. Bei den folgenden Ausfahrten üben die Kursteilnehmerinnen dann das sichere Fahren im Straßenverkehr. Dazu gehört auch das Wissen über Verkehrsregeln und -schilder. Pro Kurs können maximal zwölf Frauen teilnehmen.

Die Anmeldung ist ab sofort unter [diversitaet@oeamtc.at](mailto:diversitaet@oeamtc.at) möglich, dort erhält man auch nähere Infos zu Kursen und freien Terminen.

Platzhalter

Image not found or image disabled

**Datenschutz** Zur Anzeige des Youtube-Videos benötigen wir Ihre Einwilligung.

**Einwilligen**

Detaillierte Informationen über den Einsatz von Cookies auf dieser Webseite erhalten Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) und den [Cookie-Einstellungen](#). 

Platzhalter

Image not found or image disabled

**Datenschutz** Zur Anzeige des Youtube-Videos benötigen wir Ihre Einwilligung.

**Einwilligen**

Detaillierte Informationen über den Einsatz von Cookies auf dieser Webseite erhalten Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) und den [Cookie-Einstellungen](#). 

Platzhalter

Image not found or image disabled

**Datenschutz** Zur Anzeige des Youtube-Videos benötigen wir Ihre Einwilligung.

**Einwilligen**

Detaillierte Informationen über den Einsatz von Cookies auf dieser Webseite erhalten Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) und den [Cookie-Einstellungen](#). 