

Quelle: [oeamtc.at](https://www.oeamtc.at)

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/gratis-fahrradkurse-fuer-frauen-starten-wieder-in-wien-44497532>

Datum: 19.04.2024 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

# Gratis Fahrradkurse für Frauen starten wieder in Wien

Radfahren lässt Träume wahr werden und fördert Mobilität sowie Selbstbewusstsein

Im März startet der ÖAMTC in Wien wieder die Fahrradkurse für Frauen aus aller Welt. Der Mobilitätsclub bietet diese kostenlosen Kurse seit 2014 – also das zehnte Jahr in Folge – in Kooperation mit der Mobilitätsagentur Wien an und setzt damit ein Zeichen für gelebte Integration. "Unsere Teilnehmerinnen kommen aus Ländern, wo sie als Frauen nicht Radfahren lernen durften oder in denen das Fahrrad als Fortbewegungsmittel nicht üblich ist, z. B. aufgrund mangelnder Infrastruktur. Auch Österreicherinnen ohne Einwanderungsgeschichte nehmen an den Kursen teil", erklärt Nasila Berangy-Dadgar, Leiterin ÖAMTC-Diversitätsmanagement. Für sie alle verbessert das Radfahren die persönliche Mobilität, erhöht die Lebensqualität und ist eine aktive Gesundheitsförderung.

"Ziel ist es, die selbständige Mobilität der Frauen zu fördern", so Berangy-Dadgar. Für die Frauen bedeutet das Fahrradfahren meist aber noch viel mehr: Das Erfolgsgefühl, das Radfahren im Erwachsenenalter zu erlernen, stärkt das Selbstbewusstsein und gibt ihnen die Kraft, auch in anderen Bereichen ihr Leben aktiv zu gestalten. Für viele erfüllt sich damit auch ein Kindheitstraum.

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. 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 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.