



Radfahrkurse für Erwachsene

Spielend lernen,
mobil zu sein



Radfahren verbindet Menschen

Wie wäre es, einfach aufs Rad zu steigen und in wenigen Minuten am Arbeitsplatz oder bei Ihren Freunden zu sein? Ohne vom eigenen Auto, einem Busfahrplan, teuren Taxis oder dem „Familienchauffeur“ abhängig zu sein? Radfahren verbindet Sie mit vielen Menschen – denn wer mobil ist, bleibt in Kontakt mit anderen und kann intensiv am sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben teilnehmen.

Mit dem Rad unterwegs sein bedeutet auch, gesünder zu sein, weil Radfahren das Herz-Kreislaufsystem stärkt und die Gelenke schont. Umweltfreundlich unterwegs zu sein, weil es leise und abgasfrei ist. Günstig mobil zu sein, weil Radfahrer weniger Geld für das Fahrzeug und dessen Unterhalt ausgeben müssen – und weil sie viel leichter einen Parkplatz finden.





Zum Lernen ist es nie zu spät

Sie kennen all diese Vorteile und möchten auch gerne, aber Sie können es einfach nicht? Möglicherweise haben Sie schon mehrere Lernversuche alleine oder mit netten Helfern gestartet, aber nichts hat funktioniert? Vielleicht stammen Sie oder Ihre Familie aus einem Land, in dem Radfahren – aus klimatischen, straßenbaulichen oder kulturellen Gründen – einfach nicht üblich ist und Sie konnten sich daher als Kind nie mit einem Fahrrad vertraut machen? Womöglich liegt Ihre aktive Radfahrzeit lange zurück und Sie müssten Ihr Können erst wieder auffrischen? Oder denken Sie gar, Sie seien schon zu alt, um Radfahren zu lernen?

Ganz gleich, welche Gründe Sie bislang daran gehindert haben, mit dem Radfahren zu beginnen: Sie sollten mit dem Lernen jetzt nicht länger warten!

Unser Konzept: Lernen wie die Kinder



Erwachsene hindern sich selbst oft am Lernen, weil sie meinen, das Lernergebnis bewusst konstruieren zu können. „Man nehme ein Fahrrad, setze sich darauf und fahre geradeaus“ – so sieht das konstruierte, lerntechnisch falsche Rezept fürs Radfahren aus. Ein allmähliches, ausprobierendes Erfahren von Bewegung ist so nicht möglich. Kinder entfalten ihre Fähigkeiten durch viele spielerische Versuche etwas zu tun – und so unterrichten wir das Radfahren.

Spielend greifen einzelne Übungselemente ineinander und ergeben etwas ganz Neues: Die Fähigkeit, Rad zu fahren.

Los geht's mit einfachen Tretrollern, es folgen niedrige Klappräder mit zur Seite geklappten Pedalen (Laufrad) und „laufend“ entfaltet sich so die Fähigkeit zum richtigen Fahrradfahren.

Spaß haben, Sicherheit finden

Wenn all Ihre früheren Versuche, Radfahren zu lernen, Sie nur verängstigt haben und ein einziges Frusterlebnis ohne Spaß waren – wir machen es anders: Der Kurs beginnt mit spielerischen Übungen, die Sie nicht überfordern und die Ihnen bestimmt Spaß machen. Mit dem Spaß kommt die Motivation, mit der Motivation der Erfolg. Mit dem Erfolgserlebnis das Selbstvertrauen, mit dem Selbstvertrauen die Sicherheit. **Und dann fahren Sie los – aber sicher!**



Unser Radfahrkurs-Paket für erwachsene Anfänger

Es handelt sich um Kurse für Einsteiger ganz ohne Vorkenntnisse oder für Wiedereinsteiger, die nach längerer Pause wieder radfit werden wollen. Die Kurse werden von ausgebildeten moveo-ergo-sum-Radfahrlehrerinnen geleitet. Ein Anfängerkurs umfasst 20 Unterrichtsstunden, die meist kompakt im Verlauf von zwei bis drei Wochen stattfinden. Wir stellen Tretroller, Lauf- bzw. Fahrräder bereit sowie einen verkehrsfreien, sicheren und angenehmen Übungsplatz, an dem Sie keine neugierigen Blicke befürchten müssen.

Frei zugängliche Kurse

Unsere für jede/jeden zugänglichen Radfahrkurse für Anfänger finden Sie auf unserer Webseite oder können Sie telefonisch erfragen. Derzeit im Angebot sind Kurse in Frankfurt am Main, weitere Orte sollen künftig folgen.

Gruppenkurse

Diese Kurse sind in der Regel nur für einen bestimmten Personenkreis offen und werden von uns im Auftrag eines Zuschussgebers durchgeführt. So haben wir bereits Radfahrkurse für Migrantinnen in Dreieich-Sprendlingen und Dietzenbach im Rahmen des EU-Programms „Stärken vor Ort“ organisiert. Zu unseren weiteren Auftraggebern von Gruppenkursen gehören Frauenbüros und gemeinnützige Organisationen. Für Gruppen umfasst unser Angebot bereits zusätzlich zu den oben genannten Anfängerkursen auch weiterführende Fortgeschrittenenkurse. Für weitere Informationen zu den Gruppenkursen und freie Termine kontaktieren Sie bitte die Projektleiterin Christine Rhodes.

moveo ergo sum



Moveo-ergo-sum, ein von Christian Burmeister in über 20-jähriger Erfahrung entwickeltes Radfahrkursprogramm, stellt das entfaltende Lernen in den Focus. Weitere Infos dazu und zu den zertifizierten Lehrern unter www.radfahrkurse.de oder www.radfahrlehrer.de

ADFC Hessen – Kompetenz und Engagement

Der ADFC bringt das Rad ins Rollen und ins Gespräch – ob es um verkehrspolitische Alternativen, gesunde Bewegung, klimaschonende Mobilität, sanften Tourismus, Verbraucherschutz oder Verkehrspädagogik geht. Wir reden mit Verantwortlichen in Politik, Verbänden und Unternehmen, um das Radfahren sicherer und attraktiver zu machen.

Mit seinen unterschiedlichen Projekten setzt der ADFC Hessen Schwerpunkte sowohl im Alltagsverkehr als auch im Freizeitbereich. Jeden Sommer laden wir Sie ein, an der Mitmachaktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ teilzunehmen (www.mit-dem-Rad-zur-Arbeit.de).

Unser Projektbüro bike + business setzt sich für eine bessere Infrastruktur für Radfahrer ein (www.bikeandbusiness.de). Für Urlaub und Freizeit betreuen wir die Wegweisung der Hessischen Radfernwege. Wenn Sie so ans Ziel gefunden haben, übernachten Sie am besten in einem der vielen fahrradfreundlichen Bett & Bike-Gastbetriebe (www.bettundbike.de). Hinzu kommen die ADFC Radfahrkurse für Erwachsene. Seit 2010 sind wir mit dem Projekt „Fahrradmobilität in Hessen“ Teil der Nachhaltigkeitsstrategie der Landesregierung.

Arbeitsgemeinschaft der Ausländerbeiräte Hessen

agah Bei den Radfahrkursen für Erwachsene kooperiert der ADFC Hessen mit dem seit 1983 bestehenden Landesverband der Arbeitsgemeinschaft der Ausländerbeiräte Hessen (agah). Agah ist die politische Interessenvertretung der Migrant/innen auf Landesebene und beschäftigt sich mit allen Themen, die Zugewanderte in Hessen betreffen. Auch hier erhalten Sie erste Informationen zu Radfahrkursen (www.agah-hessen.de).

VERANSTALTER:
ADFC Hessen e.V.
Löwengasse 27 A
60385 Frankfurt am Main
Tel: 0 69 / 9 56 34 60 40
Fax: 0 69 / 9 56 34 60 43
buero@adfc-hessen.de
www.adfc-hessen.de

LEITUNG/INFORMATION:
FahrRad! Christine Rhodes
Am Bruchborn 24
65589 Hadamar
Tel: 0 64 33 / 9 47 64 16
Mobil: 01 51 / 50 17 82 13
info@fahrrad-cr.de
www.fahrrad-cr.de