

Kurse Fahrrad fahren lernen für Frauen – 2020

Fahrradfahren macht mobil, fördert die Gesundheit und ist ein kostengünstiges und umweltschonendes Fortbewegungsmittel. Der Hamburger Sportbund bietet im Rahmen des Programms „Integration durch Sport“ Kurse zum „Fahrradfahren lernen für Frauen“ an. In diesen Kursen werden die Teilnehmerinnen Schritt für Schritt an die Fortbewegung auf zwei Rädern herangeführt. Die Kurse finden (in der Regel) wochentags für je zwei Stunden statt und werden von qualifizierten Übungsleiter*innen angeleitet.

Die **Kursgebühr beträgt ca. 60 € für Vollzahlerinnen, ermäßigt ca. 45 bis 49 €** bei Vorlage einer Bescheinigung (z.B. Leistungsbescheid ALG I, ALG II auch Hartz IV genannt). Flüchtlinge mit weniger als 15 Monaten Aufenthalt in Deutschland die keine Zuwendungen auf Sozialhilfeniveau erhalten können kostenfrei teilnehmen. Weitere Härtefälle können individuell entschieden werden.

Bitte sprechen Sie uns an!

Die qualitativ hochwertigen Kurse können nur aufgrund des ehrenamtlichen Engagements in den Sportvereinen, der Netzwerkarbeit im Stadtteil und aufgrund der finanziellen Förderung im Rahmen des Programms „Integration durch Sport“ zu diesen besonders kostengünstigen Konditionen angeboten werden.

Weitere Kursangebote (z.B. „Fahrradausflüge“, Einzelunterricht, „Fahrradfahren üben“, Sicherheit im Straßenverkehr) für spezielle Zielgruppen (z.B. für Kinder, Jugendliche, SeniorInnen, Flüchtlinge) oder für spezielle Einrichtungen (wir kommen auch zu Ihnen!) können durchgeführt werden. Sprechen Sie uns an!

Grundkurse Fahrrad fahren lernen in Hamburg Nord beim SC Urania

1. Kurs: 25.05. - 28.05. + 01.06. - 03.06.2020	von 10:00 – 12:00 Uhr
2. Kurs: 25.05. - 28.05. + 01.06. - 03.06.2020	von 16:00 – 18:00 Uhr
3. Kurs: 14.09. - 17.09. + 21.09. - 23.09.2020	von 10:00 – 12:00 Uhr
4. Kurs: 14.09. - 17.09. + 21.09. - 23.09.2020	von 16:00 – 18:00 Uhr

Die Kurse finden an 7 Tagen für jeweils 2 Stunden statt.

- Weitere Informationen und Anmeldung: www.scurania.de <http://www.scurania.de> (Abteilungen-Frauensport- Fahrradkurse-Anmeldung), Telefon: 040/6915069, E-Mail: Frauensport@scurania.de
- Ort: SC Urania Sportplatz, Habichtstr. 14; 22305 Hamburg

Fahrradstunden für Wiedereinsteiger*innen in Hamburg Nord beim SC Urania

Es ist lange her und Sie fühlen sich unsicher beim Fahrrad fahren? Sie bekommen Anleitung und Unterstützung, damit Sie wieder Spaß dabei haben.

- Dauer: je nach Bedarf und Wunsch
- Kosten: Einzelunterricht pro Stunde 25,00 €
- Roller und Fahrräder vorhanden
- Weitere Informationen und Anmeldung: Telefon: 040/691 50 69, E-Mail: Frauensport@scurania.de

Intensivkurse Fahrrad fahren lernen in Hamburg Ost bei der Sportvereinigung Billstedt Horn

1. Kurs: 14.04. - 17.04. + 20.04. - 23.04	von 10:00 – 12:30 Uhr
2. Kurs 14.04. - 17.04. + 20.04. - 23.04.	von 13:00 – 15:30 Uhr
3. Kurs 10.08. - 13.08. + 17.08. - 20.08	von 10:00 – 12:30 Uhr
4. Kurs 10.08. – 13.08. + 17.08. - 20.08	von 10:00 – 12:30 Uhr

Die Kurse finden an 8 Tagen für jeweils 2,5 Stunden statt.

- Weitere Informationen und Anmeldung: Sportvereinigung Billstedt-Horn von 1891 e.V., E-Mail: radfahren@billstedt-horn.de, Petra Pietsch Telefon: 0175-1521592, E-Mail: petra.schacht@live.de, Elternschule Billstedt, Birgit Schumann, E-Mail: elternschulebillstedt@gmx.de, Telefon: 040/427312570,
- Ort: Sportanlage Sportanlage Öjendorfer Weg 80, 22119 Hamburg

Intensivkurs Fahrrad fahren lernen in Hamburg Hohenhorst (in Kooperation: Sportvereinigung Billstedt-Horn und die Hamburger Volkshochschule)

07.09. - 11.09. + 14.09. - 18.09.

von 10:00 bis 12:00 Uhr

Der Kurs findet an 10 Tagen für jeweils 2 Stunden statt.

- Weitere Informationen und Anmeldung: Karin Bauermeister (Projektkoordination SelbstLernZentrum Hohenhorst), Hamburger Volkshochschule, Schöneberger Straße 44, 22149 Hamburg, Telefon: 040/60 94 36 29, Mobil: 01579 / 23 19 511, E-Mail: k.bauermeister@vhs-hamburg.de, Sprechzeiten im Haus am See: mittwochs 14:00 – 16:00 Uhr, freitags 10:00 – 12:00 Uhr + 14:00 – 16:00 Uhr
- Ort: auf dem Parkplatz der Kita Dahlemer Ring 3, 22045 Hamburg

Intensivkurse Fahrrad fahren lernen in Hamburg Langenhorn (in Kooperation: Sportvereinigung Billstedt-Horn und die Hamburger Volkshochschule)

1. Kurs: 08.06. - 12.06. + 15.06. - 19.06.

von 09:30 bis 11:30 Uhr

2. Kurs: 08.06. - 12.06. + 15.06. - 19.06.

von 13:30 bis 15:30 Uhr

Die Kurse finden an 10 Tagen für jeweils 2 Stunden statt.

- Weitere Informationen und Anmeldung: Elke Wellmann (SelbstLernZentrum Essener Straße), Telefon: 040/9436 0808 (Dienstag bis Donnerstag)
- Ort: Schulhof Grundschule Neubergerweg 2, 22419 Hamburg, evtl. WUK Flughafensstraße 64, 22339 Hamburg

Fortlaufender Kurs zum Fahrradfahren lernen und Fahrradfahren üben in Hamburg Süd beim Harburger Turnerbund – (Ein Einstieg ist jederzeit möglich)

immer donnerstags (ab.19.März bis Oktober 2020)

von 10:00 – 12:00 Uhr

- Weitere Informationen und Anmeldung: Carla Rook (HTB) Telefon: 040 79143323, Handy von Carla: 01515-0853174 (auch über WhatsApp erreichbar), E-Mail: rook@harburger-turnerbund.de oder info@htb65.de
- Ort: Harburger Turnerbund e.V., Vahrenwinkelweg 28, 21075 Hamburg, im Sportpark

Intensiv-Ferien-Kurse zum Fahrradfahren lernen in Hamburg Süd beim Harburger Turnerbund
Frühjahrsferien-Kurs:

02.03. - 06.03 + 09.03. – 13.03.

von 16:30-18:00 Uhr

Herbstferien-Kurs:

05.10. - 09.10. + 12.10. - 16.10.

von 16:30-18:00 Uhr

- Weitere Informationen und Anmeldung: Carla Rook (HTB) Telefon: 040 79143323, Handy von Carla: 01515-0853174 (auch über WhatsApp erreichbar), E-Mail: rook@harburger-turnerbund.de oder info@htb65.de
- Ort: Harburger Turnerbund e.V., Vahrenwinkelweg 28, 21075 Hamburg, im Sportpark

Intensivkurse Fahrradfahren lernen in Hamburg West
sind in Planung – Bitte sprechen Sie uns an!

Weitere Informationen zu allen Angeboten auch bei Margarita Martinez, Telefon: 040/4399450, E-Mail: marla.m@gmx.de