

Fahrradfahren lernen ein Kurs für Frauen jeden Alters

In Zusammenarbeit mit der ash-Gütersloh



Termine:
6 Samstage
jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr
22. April, 29. April, 06. Mai, 13. Mai,
20. Mai, 27. Mai
2023

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die noch nie Fahrrad gefahren sind oder die sich auf dem Rad unsicher fühlen und sich deshalb nicht trauen loszuradeln.

Kursinhalte:

Gleichgewichtsübungen, die Spur halten, Hindernisse erkennen und abrupt bremsen, einhändig fahren, über die Schulter schauen, links abbiegen, Slalom fahren, Reifen aufpumpen , Tipps für kleinere Wartungsarbeiten am Rad, Verkehrsregeln . . .

Fahrräder und Helme werden zur Verfügung gestellt.
Falls vorhanden kann gerne das eigene Rad mitgebracht werden.

Ort: **Familienzentrum Steinhagen**
Brockhagener Str. 20
33803 Steinhagen

Kursleitung: Wanda Sokalski

Gebühr: 25,— €, eine Ermäßigung ist nach Absprache möglich

Um eine verbindliche Anmeldung bis zum 17.04.2023 wird gebeten.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gleichstellungsstelle
der Gemeinde Steinhagen
Bettina Ruks
Am Pulverbach 25
33803 Steinhagen



05204/997-206
bettina.ruks@steinhagen.de