



# Fahrradkurs für Frauen

Kooperation

Petra Dominguez – Mobilitätsbeauftragte  
Amt der Landeshauptstadt Bregenz



# Warum?

---

- schnell, günstig, gesund, erholsam, ökologisch
- Fördern von Integration und
- mobiler Unabhängigkeit
- Sicherheit geben



# Wie?

---

- Ausschreibung erfolgt über direkte Kanäle (Deutschkurse)
- Mundpropaganda
- Gemeindeblatt (Einheimische)

..... 25 Teilnehmerinnen beim letzten Kurs (Türkei, Indien, Tschetschenien, Österreich, Russland, ...)





# Organisation?

---

- 5 Kurseinheiten
- geschützter, Verkehrserziehungsplatz
- Rad-Trainer
- Fahrräder mit niedrigem Einstieg
- Helme werden individuelle angepasst
- ehrenamtliche Helfer





# ...üben, üben, üben

---

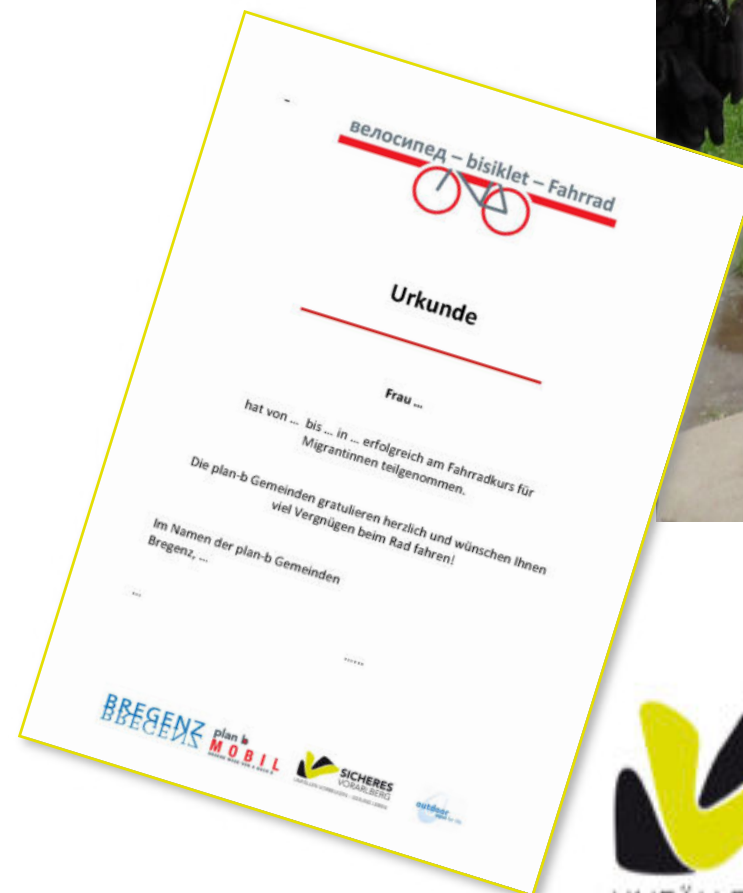
- schieben
- bremsen
- Fahren mit Laufrädern
- Fahren und gehalten werden
- Fahren im Parcours
- Fahren und Handzeichen geben





# Wie geht es weiter?

- Verkehrserziehung
- Abschlussausfahrt
- Gemütlicher Ausklang
- Urkunde





# Was bringt es den Teilnehmerinnen?

---

- Sie lernen wozu sie als Kind nicht die Möglichkeit hatten.
- Selbstvertrauen stärken.
- Es gibt Freiheit und Selbstständigkeit.
- Natürliches Antidepressiva.





# Was bringt es der Gemeinde?

---

- Wir erschließen neue Radfahrergruppen.
- Ein tatsächlicher Beitrag zur Integration.
- Das Paket ist erprobt und einfach in der Organisation.
- Es macht Spaß!







[www.sicheresvorarlberg.at](http://www.sicheresvorarlberg.at)

 **SICHERES  
VORARLBERG**  
UNFÄLLEN VORBEUGEN – GESUND LEBEN

**BREGENZ**



# Herzlichen Dank!

---

## Stadt Bregenz

Fachstelle für Integration und Migration  
Dienststelle für Stadtplanung und Mobilität  
Stadtpolizei

## Fahrradtrainer

Outdoor Input | Lutz Schmelzinger

## plan-b Mobil

## Sicheres Vorarlberg

Kontakt | Kursinformation  
T 05572 / 54343-0  
[info@sicheresvorarlberg.at](mailto:info@sicheresvorarlberg.at)  
[www.sicheresvorarlberg.at](http://www.sicheresvorarlberg.at)

