

Radfahrkurse für Frauen in der Stadt Salzburg

**Eva Hammer-Schwaighofer und
Ursula Witzmann-Müller**

Österreichischer Radgipfel 3. und 4. Juni 2025



Frauenradfahrkurse Salzburg = Teamwork



Ulrike Stefflbauer

- Stadt Salzburg
- Ansprechperson / Anmeldungen
- Deutschlehrerin
- Alltagsradlerin



Eva Hammer-Schwaighofer

- AVOS
- Gesundheitsreferentin
- DaF-/DaZ-Trainerin
- Alltagsradlerin



Ursula Witzmann-Müller

- UWM.Mobilität
- Mobilitätsexpertin
- Radfahrschule
- Alltagsradlerin

Gemeinsames Ziel:

Frauen die Möglichkeit zu geben,

Radfahren zu lernen

Eckdaten

1. Kurs: Frühling 2024
2. Kurs: Herbst 2024
- 3. Kurs: Frühling 2025 (läuft)**
4. Kurs: Herbst 2025 (in Vorbereitung)

- Kursdauer: jeweils 9 Wochen
- Teilnehmerinnen: ca. 16 Frauen/ multinational
- Projektteam: 3 Frauen/ interdisziplinär + multiprofessionell

Ablauf & Organisation

- Kostenlos
- Verbindliche Teilnahme
- Freitag Vormittag, 9 – 11 Uhr
- Gesunde Stunde & Radfahrkurs
- Einteilung in 2 Gruppen
 - Je 1 Stunde Training am Fahrrad
 - Je 1 Stunde Gesunde Stunde-Workshop
- 6 Einheiten Lernen + 3 Einheiten Üben

Erfolgsfaktor

Übungsgebiet / Örtlichkeit



Erfolgsfaktor: Fahrräder



Erfolgsfaktor: Konstante Radfahrlehrerin



Foto: Stadt Salzburg



Erfolgsfaktor: Gesunde Stunde



Foto: AVOS/Hammer

Erfolgsfaktor: Üben / Gemeinsame Ausfahrten



Erfolgsfaktor: Gemeinsames Feiern



Mehr-Wert !

- ✓ Radfahren lernen
- ✓ Gesundheitskompetenz stärken
- ✓ Deutsch verbessern
- ✓ Freundinnen finden

- Selbstermächtigung
- Freiheit
- Mut
- Integration
- Spaß + Freude

GESUNDE STUNDE beim FRAUEN-RADKURS

Warum wollen wir das Radfahren als erwachsene Frauen lernen?

Der Körper freut sich!

Nach dem Radkurs hat mein Mann zu mir gesagt: **So** habe ich dich **noch nie** gesehen 😊!

Als Kind war ich neidisch auf die anderen Kinder, die Rad fahren durften. Ich dachte, man muss als Radfahrer*in geboren werden, und das bin ich nicht. Aber jetzt macht es mir großen Spaß, als Erwachsene etwas Neues zu lernen! Ich habe eine kindliche Freude dabei.

Ich möchte mit dem Rad meine Einkäufe erledigen. Dann muss ich nicht mehr so viel tragen.

Das macht mich unabhängig, das ist Freiheit!

Es ist mein Kindheitstraum, meine Geschwister haben das Radfahren gelernt, ich leider nicht.

Es ist, als hätte ich so viele Jahre meines Lebens versäumt, ohne Rad zu fahren. Jetzt bin ich 29 und lerne es endlich! Es ist ein bisschen, wie ein neues Leben. Ich kannte immer nur die Autowelt.

Herzlichen Dank!

Eva Hammer-Schwaighofer

hammer-schwaighofer@avos.at

www.gesundessalzburg.at www.avos.at

Ursula Witzmann-Müller

office@uwm.at

www.uwm.at