

Radgipfel 2025

Session 4.4. Motivation statt Argument -  
Bewusstseinsbildung, die bewegt

# Pro Aktiv - Aktiv Teilhaben

Fördergeber\*innen

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 **Aktive Mobilität**  
Gehen, Radeln, Rollern & Co

 **Gesundheit  
Österreich GmbH**

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

 **Das Land  
Steiermark**  
→ Gesundheit

**GRAZ**

in Kooperation mit



Veranstalter\*in



# Pro Aktiv - Aktiv Teilhaben

---



Projektlaufzeit 6/2023 - 12/2025

Träger: JUKUS - gemeinnützige GmbH  
<https://jukus.at/>



**JUKUS**  
Jugend • Gesundheit • Stadtteilarbeit • Kultur

seit gut 10 Jahren Gesundheitsförderungsprojekte  
Fokus auf „schwer erreichbare“ Zielgruppen

Fokus: Förderung von Gesundheitskompetenz  
zu Bewegung, aktiver Mobilität, sozialer Gesundheit, Medikamentengebrauch, etc.

# JO! Mobilitätsbildung

---

Radfahrschule in Graz

<https://radfahrtraining.at/>

Kurse für verschiedene Zielgruppen

Fokus auf sicheres Radfahren in der Verkehrsrealität

Radfahren ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe,  
selbstbestimmte Mobilität und wirkt als „range extender“.

Gesundheitsförderung durch Freude an der Bewegung





# Pro Aktiv: Projektziele



## Förderung

- von Gesundheitskompetenz hinsichtlich Bewegung und aktiver Mobilität
- gesundheitlicher Chancengerechtigkeit
- gesellschaftlicher Teilhabe
- von Bewegungskompetenzen: Radfahren, Walken und Wandern
- Netzwerk und Advocacy-Aktivitäten

Wir kommen im Rahmen des Projekts gemeinsam in Bewegung!

Projekt richtet sich an migrantische Communities in der gesamten Steiermark



# Pro Aktiv: FOKUS auf Alltagsbewegung



Aktiv werden, Bewegung in den Alltag integrieren - Möglichkeiten aufzeigen, entdecken

RADFAHREN ist EINE von unterschiedlichen Optionen - lediglich anteasern möglich  
pro Community 1 Training á 2h mit 2 Trainer\*innen möglich

6 unterschiedliche Aktivitäten je Organisation möglich





# Radfahren (können) ist ein Thema

---



Vorgänger-Projekt: Pro Rad. Pro Aktiv → Förderung aktiver Mobilität  
Radfahrtrainings v.a. von Frauen nachgefragt und angenommen

in unterschiedlichen Communities  
nicht üblich für Mädchen/Frauen → Rad fahren zu lernen  
ABER: → großes Interesse

Radfahren als Teil gesellschaftlicher Teilhabe

# Radfahren (können) ist ein Thema



Natürlich  
können meine Kinder  
Radfahren, aber ich habe es  
nie gelernt...

Schon als Kind wollte  
ich immer Radfahren  
lernen!

Mein Mann macht oft  
Radausflüge mit den  
Kindern, ich möchte auch  
mit KÖNNEN!

Ich habe es als Kind  
gelernt, bin aber 30  
Jahre nicht mehr  
gefahren.

In Graz fahren alle mit  
dem Fahrrad. Ich möchte  
das auch.



# Pro Aktiv Radfahrtrainings mit dem Team von JO! Mobilitätsbildung





# Pro Aktiv Radfahrtrainings mit dem Team von JO! Mobilitätsbildung





# Radfahren lernen



- Gleichgewicht als Voraussetzung (Laufradfahren lernen)
- das Rad gut im Griff haben / das passende Rad auswählen
- üben im geschützten Raum
- Motivation in der Gruppe größer





# bisherige Learnings - Herausforderungen



- Lücke in Graz: es gibt kein professionelles, breit aufgestelltes - günstiges - Angebot für erwachsene Fahranfänger\*innen
- Erwartungshaltung der Teilnehmenden meist extrem hoch - Realitätscheck → Radfahren lernen an einem Nachmittag ist kaum möglich
- Unterschiede zwischen den Communities
- Körpergrößen - Stabilitätsbedürfniss → Falträder sind optimal

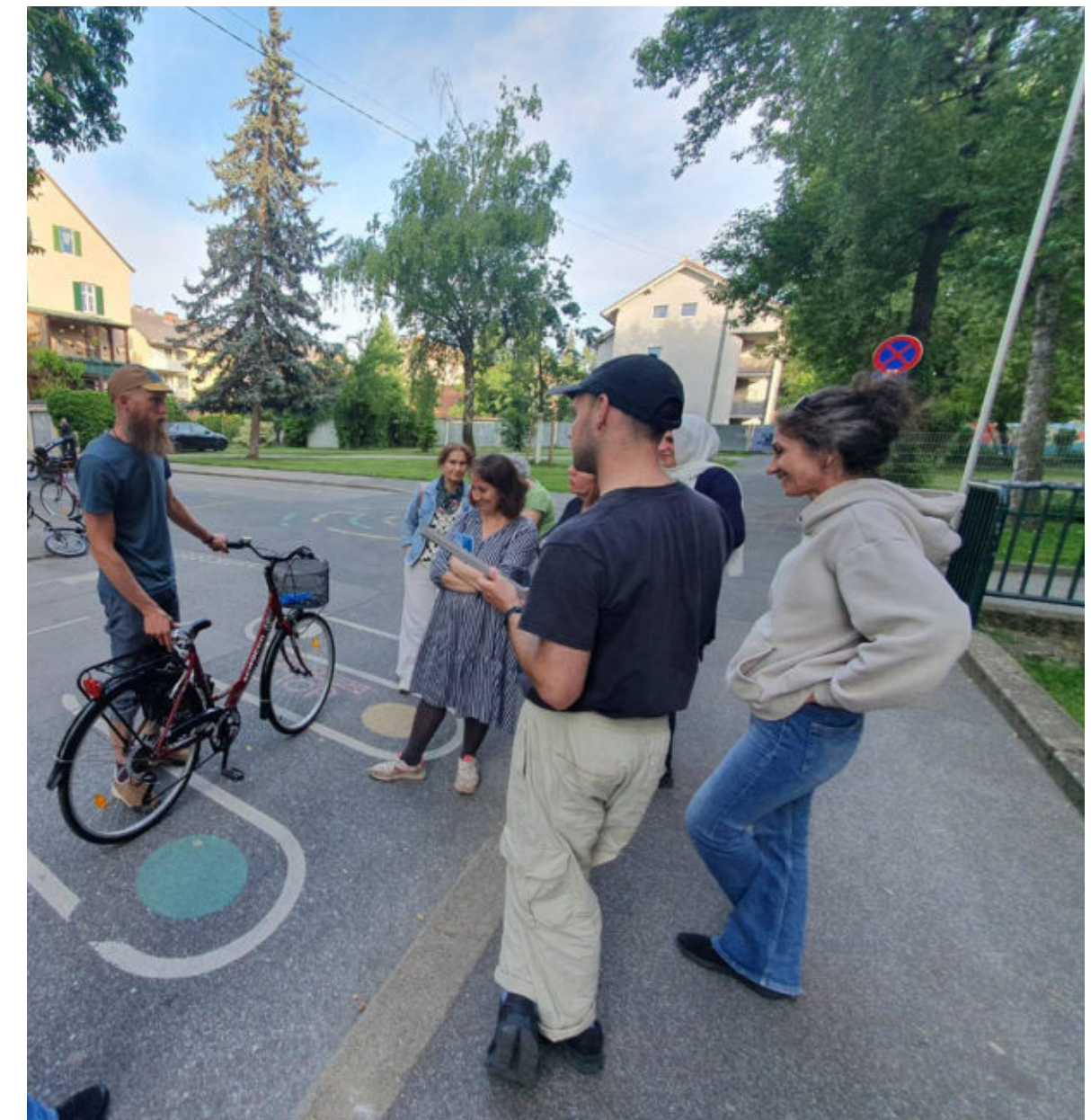




# bisherige Learnings



- Role Models, die bereits Erfahrungen haben, motivieren andere!
- unglaublicher Stolz und Motivations-Boost - wenn es dann klappt
- großes Interesse am Radfahren allgemein
- obwohl öffentlicher Raum - trauen sich unsere Teilnehmer\*innen





# Wunsch und Empfehlung

---



offizielle, niederschwellige  
Angebote  
für Erwachsene,  
um wirklich  
verkehrstauglich Radfahren  
zu lernen





# Herzlichen Dank für Ihre/Eure Aufmerksamkeit!

JUKUS

Alena Strauss

alena@jukus.at, +43 676 7049511

JO! Mobilitätsbildung

Jörg Ofner

joerg@radfahrtraining.at, +43 699 18104525

Fördergeber\*innen

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 **Aktive Mobilität**  
Gehen, Radeln, Rollen & Co

 **Gesundheit  
Österreich GmbH**

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

 **Das Land  
Steiermark**  
→ Gesundheit

 **Fonds Gesundes  
Österreich**

**GRAZ**

in Kooperation mit



Veranstalter\*in

