

Rauf aufs Rad

Erwachsene lernen Rad fahren



Ein Mut-Mach-Heft



Das ist ein Mut-Mach-Heft.

Frauen aus Oldenburg berichten davon,
warum und wie sie Fahrrad fahren
gelernt haben.

Es ist gar nicht so schwer.

Die meisten Frauen haben an einem
Deutschkurs zusammen mit einem Fahrradkurs
im Projekt „GaBi mobil“ teilgenommen.
Sie haben im Kurs die Texte geschrieben.
So ist dieses Heft entstanden.

Wir danken allen Beteiligten am Projekt: dem
Stadtteiltreff Bloherfelde, dem TuS Bloherfelde,
den Radfahrtrainern und Trainerinnen vom
ADFC und besonders den Frauen, die ihre
Erfahrungen aufgeschrieben haben.

Das Heft gibt es auch online zum kostenlosen
Download: www.abc-projekt.de/publikationen

Inhalt

Warum willst du Rad fahren?2

Die ersten Radfahrtage6

Mittendrin im Radfahrkurs 10

Geschafft 12

Ermutigung 18

Impressum.....21



Warum willst du Rad fahren?

Ich möchte Rad fahren lernen.

Ich brauche mehr Bewegung.

Ich kann schlecht laufen.

Ich möchte mit dem Rad einkaufen fahren.

Ich habe mich für die Radfahrschule angemeldet.

Ich freue mich und ich habe ein bisschen Angst.

Itsam

Ich möchte Rad fahren lernen,
dann kann ich einfacher einkaufen.

Ich kann schneller meine Kinder
abholen und leichter meine Freunde
besuchen.

Ich möchte Rad fahren lernen,
dann kann ich mehr Sport machen.

Khalafa



Ich möchte mit meinem Sohn zusammen mit dem Fahrrad fahren. Ich mag gerne Rad fahren lernen, dann muss ich nicht auf den Bus warten. Schon als Kind wünschte ich mir Rad fahren zu lernen.

Joumana

Ich will Rad fahren lernen, weil man selbstständig ist und man keine Fahrkarte kaufen muss. Außerdem ist es gesund und man fühlt sich fantastisch fit, wenn man früh am Morgen Rad fährt.

Zakia Hossaini

Als meine kleine Tochter und mein Mann und ich spazieren gingen, wollte meine Tochter, dass ich Radfahren lerne. Aber es war sehr schwierig für mich. Ich versuchte es, scheiterte aber.

Nach zwei Jahren fing ich an zu arbeiten. Meine Arbeitgeberin schlug vor, dass ich Radfahren lerne und ich respektierte ihre Meinung. Also beschloss ich zum Radfahrkurs zu gehen.

Ezdihar

Radfahren wie alle

Bei uns in Tunesien benutzen wir keine Fahrräder, nur die Kinder zum Spaß. Als Kind habe ich Fahrradfahren gelernt, mit Stützrädern. Im Alter von 10 Jahren bin ich kein Rad mehr gefahren. Radfahren bei uns ist etwas für arme Leute, die kein Auto haben.



Jetzt bin ich seit vier Jahren in Deutschland und in Oldenburg fahren so viele Leute Fahrrad. Ich habe mich entschieden Fahrradfahren neu zu lernen. Jedes Jahr habe ich die Entscheidung verschoben, weil ich Angst hatte. Meine Nachbarin wusste das. Sie hat mich gezwungen.

Sie hat mich ohne mein Wissen zum Kurs angemeldet und dann gesagt: „Ich passe auf deinen Sohn auf, wenn du Fahrradfahren lernst.“ Das war sehr nett von ihr.

Dann habe ich einen Kurs gemacht, weil mein Sohn 14 Monate alt ist und bald fährt er selbst Fahrrad. Ich möchte mit ihm zusammen Rad fahren können. Wir fahren dann zusammen einkaufen und zum Camping. Und ich möchte auch mit meinen Freunden eine Radtour machen können.

Olf

Warum möchtest du Rad fahren lernen?



Die ersten Radfahrtage

Am ersten Tag bei der Radfahrschule war ich motiviert.

Es ist ein tolles Team und ich bin gespannt darauf
Fahrradfahren zu lernen.

Der erste Tag war nicht zu einfach und ich hatte
am nächsten Tag Muskelkater, aber das ist normal.

Ich freue mich auf den Kurs.

Ich möchte am Ende des Kurses Rad fahren können.

Asmaa Alfiwme Alkhatieb



Der erste Tag in der Radfahrschule
war für mich ein schöner Tag. Ja, es
war ein bisschen anstrengend, aber
ich habe es genossen.

Anfangs dachte ich, es ist schwierig,
Fahrrad zu fahren, aber nach dem
ersten Tag bin ich mir sicher, dass ich

es schaffen kann. Die Radfahrlehrer waren sehr nett und
unterstützend für alle. Ich bin begeistert vom Fahrrad fahren
Lernen.

Joumana



Mit dem Roller

Der Radfahrkurs ist ein tolles Angebot. Wir Frauen brauchen das. Ich habe Frauen aus Syrien Rad fahren sehen und wollte das auch lernen. Sie haben mir vom Kurs erzählt.

Alles war neu für mich. Ich habe zuerst Angst gehabt. Aber als ich es probiert habe, war es leicht.

Ich bin zuerst mit dem Roller gefahren und das habe ich schnell gelernt.

Alles war wichtig für mich und es war lustig.

Khalafa



Die ersten Radfahrtage

An meinem ersten Tag im Radfahrkurs war ich richtig aufgeregt. Die Trainerin war sehr nett und hat mich beruhigt und unterstützt. Wir sind zuerst mit Rollern gefahren.

Ich hatte Probleme mit dem Gleichgewicht.

Am zweiten Tag habe ich angefangen mit dem Fahrrad und



das Rad ist immer wieder zur Seite gekippt. Ich war richtig sauer, weil alle anderen haben es geschafft, nur ich nicht.

Am dritten Tag konnte ich auf dem Fahrrad sitzen. Ich hatte Probleme mit dem Treten. Ich konnte nicht schnell treten, aber mit Übung habe ich es geschafft. Dann war ich richtig froh. Ich fühlte mich, als würde ich fliegen.

Olfa

Nützliche Übungen

Wir waren zehn Frauen und alle waren glücklich und aufgeregt, als wir am ersten Tag einige nützliche Übungen machten. Alle dachten, es wird schwer. Danach fingen wir an, so wie Kinder ohne Pedale Rad zu fahren und auf dem Roller zu trainieren. Das war schön, wie ein Spiel und ich fühlte mich wie ein kleines Mädchen. Wir gingen dreimal in eine Halle und dann gingen wir auf einen großen Platz nach draußen und fingen dort an, auch mit richtigen Fahrrädern zu trainieren.

Ezdihar



Mittendrin im Radfahrkurs

Als wir das erste Mal mit dem Fahrrad draußen fahren sollten, habe ich ein kleines Fahrrad für Kinder genommen, weil ich Angst mit dem großen Fahrrad hatte. Ich bin ein paar Minuten mit dem kleinen Rad gefahren. Danach habe ich mit einer anderen Frau getauscht und ein großes Fahrrad ausprobiert. Das war auch gut für mich. Ich habe das schnell gelernt. Die Angst ist jetzt weg. Ein bisschen Angst habe ich davor in der Stadt zu fahren, vor den großen, langen Straßen und vor der Ampel. Ich weiß noch nicht, wie das geht.

Khalafa



Ein bisschen Angst

Es war anfangs schwierig. Ich hatte meine dicke Lieblingshose an und ich habe gedacht, das bringt Glück. Trotzdem fiel ich auf den Boden und mein Knie tat ein paar Tage weh, aber ich gab nicht auf und trainierte weiter. Jedes Mal, wenn ich mehr trainierte, hatte ich etwas Angst, einen Unfall zu bauen. Auf dem Platz fuhren auch andere Leute. Mit der Zeit ging meine Angst und jetzt geht es mir auch gut. Ich hatte Angst vor Rückenschmerzen, aber durch die Gnade Gottes ist mir nichts passiert und meine Schmerzen haben nicht zugenommen. Also bin ich froh und aufgeregt zu lernen und ich danke dem netten Trainerteam und meiner Arbeitgeberin, die mich dazu ermutigt hat.

Ezdihar

Fahrradfahren ist für jüngere Menschen einfacher, weil sie mutiger sind. Für ältere Menschen wie mich ist es schwerer, weil sie mehr Ängste haben. Trotzdem möchte ich gern Fahrradfahren können.

Maisa

Geschafft

Der Radfahrkurs ist zu Ende und ich habe ein
neues Fahrrad gekauft.

Ich bin jetzt alleine auf dem Radweg Fahrrad gefahren.

Fast jeden Tag am Morgen fahre ich.

Ich fühle mich glücklich.

Ich habe es gut geschafft und kein Angst mehr.

Ich wünschte, ich hätte früher Rad fahren gelernt.

Joumana

Ich wollte als Kind schon Fahrrad fahren.

Ich hatte ein bisschen Angst.

Ich dachte, ich schaffe das nicht.

Aber es war gar nicht so schwer.

Ich habe es geschafft.

Ich liebe Fahrrad fahren.

Ich fühle mich frei.

Lorin Ali

Der Radfahrkurs war für mich wie eine Yoga-Pause oder eine Meditation. Ich hatte viel Spaß. Sonst bin ich nur zu Hause mit meinem Kind und das ist sehr anstrengend. Aber im Radfahrkurs konnte ich meinen Akku aufladen.

Ich werde jetzt ein Fahrrad kaufen. Ich habe keine Angst mehr und ich will jeden Tag Radfahren üben. Das Fahrrad ist jetzt für mich ein Alltagsgegenstand.

Olfa



Geschafft



Wenn ich jetzt rausgehe,
fahre ich mit dem Fahrrad.
Meistens fahre ich in der Nähe
zum Supermarkt.

Einmal bin ich mit meinem
Mann in die Innenstadt
gefahren und ich war auch
schon alleine in Wechloy zum
Einkaufen.

Ich traue mich, überall

hinzufahren und bin sehr glücklich. Ich kann jetzt alles mit
dem Fahrrad machen. Das ist sehr gut.

Khalafa

Ich habe es geschafft, Rad zu fahren und ich fühle mich gut
dabei. Das war eine wichtige Veränderung in meinem Leben,
die mir eine Erleichterung gebracht hat. Das Radfahren in
Oldenburg ist mal einfach und mal schwierig, aber es hat mein
Leben verbessert.

Asmaa Alfiwme Alkhatieb

Stolz auf mich

Mein Hobby in meiner Kindheit und Jugend war Fahrradfahren und ich war gut darin. Dann habe ich geheiratet und bin 15 Jahre kein Rad mehr gefahren. Deshalb habe ich mein Hobby im Laufe der Jahre verlernt.

Als ich nach Deutschland kam, sah ich, wie das Fahrrad von vielen Menschen benutzt wird. Ich freute mich darauf, nach



langer Zeit ein Fahrrad zu besorgen und wieder Fahrradfahren zu lernen.

Ich habe am Kurs teilgenommen.

Dort bin ich wieder sicherer beim Radeln geworden und ich habe auch viele Straßenregeln gelernt.

Jetzt bin ich sehr stolz auf mich, weil ich diesen Schritt geschafft habe. Damit ist es mir gelungen, einen Teil meiner Kindheit nach all den langen Jahren zurückzugewinnen.

Ranya Mufleh

*Hanan betreute die Kinder während des Radfahrkurses.
Wie hat sie Rad fahren gelernt?*

Der Anfang war schwer

Als ich in Deutschland ankam, saßen wir etwa zwei Jahre im Heim. Die Mädchen dort lernten allein Radfahren. Ich sah sie fallen, sie lachten über sich selbst und ich lachte mit ihnen und hatte gleichzeitig Angst. Ich konnte mich nicht dafür begeistern, Radfahren zu lernen.

Als wir in unsere neue Wohnung zogen, hatte das Schuljahr schon begonnen und ich konnte für meine Kinder keinen Krippenplatz und keinen Kindergartenplatz in der Nähe finden. Ich fand dann eine Kinderkrippe, die etwa 25 Minuten zu Fuß von unserer Wohnung entfernt lag und zum Kindergarten mussten wir auch laufen, weil er mit keiner Buslinie erreichbar war.

Ich überlegte. Wie soll ich das zeitlich schaffen? Ich muss meine Kinder zum Kindergarten und zur Krippe bringen und ich selbst musste auch noch zur Schule, um Deutsch zu lernen. Dann dachte ich, ich muss Radfahren lernen. Hier in Oldenburg gibt es sehr nett Leute. Eine Mutter bot mir an, meine Kinder zu nehmen und sie mit ihrem Sohn in ihrem Auto abzuholen.

Im Sommer ging ich zum Radfahrkurs und wir lernten wie kleine Kinder. Wir lernten auf dem Roller und mit dem Ball balancieren, dann auf dem Rad sitzen und balancieren. Alle Teilnehmer waren nett, aber am Ende meines Kurses war ich mit meinem dritten Kind schwanger. Einmal bin ich vom Rad auf meinen Bauch gefallen, aber mein Kind hat sich Gott sei Dank nicht verletzt. Der Trainer hatte Angst und bat mich



langsam zu lernen und den Kurs nach meiner Geburt zu wiederholen und tatsächlich ging ich nach der Geburt noch einmal zurück.

Heute fahre ich mit meinen Kindern durch den Park oder zum nahen Geschäft. Ich fahre mit dem Fahrrad in die Stadt. Ich warte darauf, dass mein kleiner

Sohn das Radfahren lernt, damit wir zusammen zum Kindergarten fahren können. Radfahren fühlt sich toll an.

H. Aljoumaa

Ermutigung

Ich habe Rad fahren geübt. Lisa hat auch Rad fahren geübt, mit ihrem Mann. Der deutsche Mann hat ruhig dabei gestanden und gute Worte für Lisa gefunden. Er hat gelächelt und gesagt: „Lisa, das ist sehr schön. Lisa, das machst du gut.“ Er hat den Daumen hoch gehalten. Mein Mann hat auch mal mit mir geübt. Ich habe mich erinnert und ich habe in meinem Herzen so gelacht, weil mein Mann so ein typisch kurdischer Mann ist. Das ist keine Beschwerde über meinen Mann. Ich liebe ihn. Mich amüsieren die Unterschiede. Er hat mich nie ermutigt. Mein Mann war ungeduldig. Er hat gesagt: Mach schnell, ist doch einfach. Sein Gesicht sah ein bisschen böse aus dabei und dann hat er auch über mich gelacht. „Bitte lass mich in Ruhe üben“, habe ich gesagt.



Aber ich hatte dann Angst und habe das Radfahren sein lassen. Jetzt habe ich wieder angefangen – im Kurs. Da lernen wir in Ruhe.

E.



Info zu Kursen:

Ein Radfahrkurs ist nicht teuer.
Er kostet oft nur 10 Euro.

Der Kurs dauert nicht lang.
Es sind oft 10 Termine.

Kurse bieten an:

- Stadtteiltreff Bloherfelde, Tel.: 560 1165
- Stadtteiltreff Kreyenbrück, Tel.: 235 3292
- Fliegerhorst, Shelter 23, robert.mclaughlin@uni-oldenburg.de

Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Oldenburg gGmbH
Projekt GaBi mobil
Karlstr. 25 I 26123 Oldenburg

Projektleitung

Nadine Engel
engel@vhs-ol.de
www.abc-projekt.de

Layout und Satz

Nadine Engel

Erscheinungsdatum: Dezember 2023

Auflage: 1.500 Exemplare

Druck: Saxoprint

Online verfügbar unter: www.abc-projekt.de/publikationen

Bildnachweise

Bilder von pixabay - pixabay.com:

Umschlag: Rad mit Blumen@6563351, Herrenrad@Francis Ray, Rotes Rad@Kieran Merkman, Rotes Rad@alefonte, Rad mit Einkauf@Agata (2), Mann und Frau@Mircea (14), Radverkehr@Mircea (15)

Bilder von Adobe Stock - stock.adobe.com

Umschlag: Radfahrerin@Pixel-Shot_282718905, Mutter mit Kind@milatas_323828927, Blaues Rad@Alena_225928581, Gelbes Rad@GraphicCompressor_81157594
Radfahrerin@olku_92162618 (1), Vater mit Kind@Jacob Lund_250723471 (4), Auf dem Platz@Pixel-Shot_282718895 (9), Radunfall@Pixel-Shot_282718891 (11), Auf dem Weg@Jacek Chabraszewski_298469998 (13), Frau mit Mann@pressmaster_225266494 (18), Radnatur@Naturestock_80699100 (19)

Die Publikation wurde mit Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur gefördert. Die Verwendung und Vervielfältigung des gesamten Werkes oder von Teilen des Werkes ist für didaktische und pädagogische Zwecke gestattet. Das öffentliche Zugänglichmachen ist in Form des unveränderten Gesamtwerks gestattet. Jegliche Verwendung darf nicht der Gewinnerzielung dienen. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede kommerzielle Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar.

Gefördert durch



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur



Rauf aufs Rad



Du willst Rad fahren lernen?

Aber du weißt noch nicht so genau?

Dann schau mal in dieses Heft rein.

Frauen aus Oldenburg berichten davon,

warum und wie sie Fahrrad fahren gelernt haben.