

Radfahrlernkurs für Frauen

Sie können (noch) nicht Fahrrad fahren?
Möchten Sie endlich das Rad fahren lernen?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Auf einem ruhigen Gelände lernen Sie das Rad fahren Schritt für Schritt, in Ihrem Tempo, in einer kleinen Gruppe. In den ersten Stunden wird mit Erwachsenenrollern geübt, anschließend werden Miniräder ohne Pedale als Laufräder eingesetzt.

Nach acht Veranstaltungsterminen können Sie sich im verkehrsfreien Raum gut mit dem Fahrrad bewegen. Für viele ist das Rad fahren anfangs mit schlechten Erfahrungen, Angst und Unsicherheit verbunden. Wir legen Wert darauf, eine Atmosphäre des Vertrauens zu schaffen, in der

Ängste geäußert werden können und ernst genommen werden. Übungsfahrräder und -roller werden von uns gestellt.

Kadınlar için bisiklet kursu

Siz hala bisiklet sürmesini bilmiyor musunuz?

Bisiklet sürmesini öğrenmek istiyorsanız, size büyük bir fırsat. Sakin bir yerde bisiklet sürmesini adım adım guruplar halinde öğrenebilirsiniz. İlk öğrenimler rollerle olacak ve ileriki dersler küçük pedalsiz bisikletlerle devam edecek. Kursun sonuna yaklaştığımızda trafiğin olmadığı sakin bir yerde rahatlıkla bisiklet kullanabilirsiniz. Bir çok kadın için ilk bisiklet kullanma deneyimleri iyi geçmemiş olabilir. O yüzden bizim için, güveninizi tekrar kazanmanız çok önemlidir. Deneyimli eğitimçiler rahat bir ortam ve büyük bir destek ile basarmıyaacağınız hiç birsey yoktur. Bisiklet ve Rollerler temin edilecektir.

Rezervasyon için lütfen bizi arayın.



13.09.-24.09.2021
Mo.-Fr. von 9:15 - 11:15 Uhr

Ort: 28844 Weyhe
Im Bruch 1 (Zentrale Sportanlage)

Leitung: Trainerin vom ADFC Bremen
Kosten: 5 Euro

Anmeldung erforderlich bis 26.08. bei:

Christina Scheele
Tel.: 04203/71-221
scheele@weyhe.de



Учебный курс езды на велосипеде – для женщин

Вы не можете (пока ещё) ездить на велосипеде? Вы хотели бы научиться ездить на нём? Тогда вы попали по адресу. На учебной площадке, шаг за шагом, в своём собственном темпе, в не большой группе вы познаете езду на велосипеде. Первые часы занятий будут проводиться на велотренажёрах, затем будут использованы велоролеры без педалей. После восьми занятий вы сможете, в свободном от транспортных средств месте, хорошо ездить на велосипеде. Для многих езда на велосипеде связана с плохими воспоминаниями боязни и неуверенности. Мы придаём большое значение для создания атмосферы доверия, чтобы у вас не было страха езды на велосипеде.

С присмотром за детьми.

Обязательно: своевременная запись на курс.

ورشة عمل لتعليم قيادة الدراجة (البسكليت، العجلة) للنساء

هل لا تزالين غير قادرة علي قيادة الدراجة؟ وهل ترغبين اخيراً تعلم قيادة الدراجة؟
إذا انتي هنا في المكان الصحيح.

بإمكانك تعلم قيادة الدراجة في مكان آمن وهادئ وخطوة خطوة ، وبالشكل والسرعة المناسبة لك
وفي مجموعات صغيرة. سيكون التدريب في البداية علي رولر للبالغين وبعد ذلك سيتم التمرين
باستخدام عجلات صغيرة من غير بدالات . بعد ثمانية دروس لتعليم قيادة الدراجة ستستطيعين ان
تتحركي بالدراجة في أماكن خالية من المرور بشكل جيد.
عندالكثير منكم يرتبط تعلم قيادة الدراجة في البداية بتجارب غير جيدة ، اضافة الي الخوف
والإحساس بعدم الأمان . نحن سنعمل جاهدين علي توفير جو من الثقة بحيث يمكنكم التعبير عن
مخاوفكم التي سنتعامل معها بشكل جدي.

لطفا اول ثبت نام كنيد!



كلاس دوچرخه سواری برای خانمها

شما دوچرخه سواری هنوز یاد ندارید؟ دوست دارید یاد بگیرید دوچرخه سواری؟
پس بیاین پیش ما!

ما مکان مخصوصی داریم برای یادگیری دوچرخه. شما می تونید دوچرخه سواری کم کم یاد بگیرید.
توی گروه کوچک هر کی با سرعت خودش یاد می گیرد. در جلسه اول دوره برای بزرگسالها سوار
می شوی، بعدا دوچرخه کوچک بدون رکاب داریم که با پا میشه هل داد. بعد از هشت جلسه شما
در جایی مخصوص دوچرخه سواری را خوب یاد میگیرید.

بعضی ها شاید تجربه بد دارند، می ترسند یا زیاد مطمئن نیستند.

ما دوست داریم که شما در کلاس ما اعتماد به نفس نسبت به خودتان پیدا کنید، درمورد ترستان
حرف بزنید، چون ترس شما برای ما مهم است.

همه نوع دوچرخه برای شما اینجا داریم.

ضروری تقدیمی فی الدورة رسمیا