

Fahrradkurse für Migrantinnen



Neben einem gesundheitlichen Aspekt hat Bewegung auch etwas Verbindendes. Deshalb wird in Wiener Neustadt gemeinsam in die Pedale getreten.

Karl Zauner, Obmann des Fahrrad-Vereins DINAMO

„Rad fahren kann doch jede/r. Das lernt man ja schon als Kind.“ – Auch wenn der Radverkehrsanteil gering ist, meint man allgemein, alle Erwachsenen können Rad fahren. Die Wiener Neustädter Fahrradinitiative DINAMO wollte das genauer wissen. 2009 sammelte der Verein erste Erfahrungen mit einem Kurs für Fahrrad-Neulinge. Zielgruppe waren Migrantinnen. Aufgrund der großen Nachfrage organisierte DINAMO im Auftrag und in Zusammenarbeit mit dem Integrationsreferat der Stadt Wiener Neustadt im Frühjahr 2010 den zweiten Fahrradkurs. Am Frühjahrskurs 2010 beteiligten sich sieben Frauen aus der Türkei, zwei Frauen aus Bangladesch und eine Österreicherin. Keine der Frauen besaß bisher ein Fahrrad.

Wie erlernt man als erwachsene Person Rad fahren?

• Schritt 1: Als erster Schritt war es wichtig, das Fahrrad zu begreifen, die wichtigsten technischen Komponenten zu kennen – vor allem die Bremse! Mit abgeschraubten Pedalen – ähnlich einem Laufrad – und mit tief eingestellten Sätteln trainierten die Frauen ihren Gleichgewichtssinn: Zuerst

Schwung geben, rollen und dann zunehmend die Beine längere Zeit hoch heben. Die anfängliche Unsicherheit bei diesen Übungen verflog bald. Es machte Spaß und nach individuellem Zeitbedarf war es allen Teilnehmerinnen möglich, mit angehobenen Beinen zu rollen. Alle Übungen erfolgten ohne persönliche Halte-Unterstützung durch die Kursleitung.

• Schritt 2: Der nächste Schritt war schon schwieriger: Die montierten Pedale brachten mit sich, dass die Beine nicht mehr Bodennähe verspürten. Pedal treten war ein neuer Bewegungsablauf. Die Koordination von Treten, Lenken und Bremsen stellte für alle Teilnehmerinnen eine große Herausforderung dar.

Sogar ein kurzer Radausflug war am Ende möglich!

Es gelang wirklich, dass alle Frauen das Radfahren erlernten – manche noch etwas unsicher und nur auf dem geschützten Kursgelände, andere wagemutiger hinaus ins freie Gelände. Am letzten Kurstag gab es mit den meisten Frauen einen kurzen Ausflug auf einem Radweg durch ein verkehrsarmes Stadtviertel. Hier zeigte sich, dass die Fahr-

praxis für die Frauen sehr wichtig ist, um die Unsicherheit in neuer Umgebung zu überwinden. Nur die persönliche Fahrpraxis führt zu sicherem Radfahren. Auf die Nachfrage, was sie motiviere zum Radfahren, nannten die Frauen folgendes Argument: Das Fahrrad biete mehr Mobilität, um Alltagswege schnell und unabhängig erledigen zu können. Einige der Frauen hoben auch den gesundheitlichen Aspekt hervor. Aufgrund des Erfolges gibt es im Herbst weitere Anfängerinnen-Kurse. ■

Das Projekt in Kürze

Kursdauer: 4x Fahrtraining, 1x Theorie mit Fahrradtechnik und Verkehrsrecht, je 90 Minuten.

Kursbegleitung: 1 Mitarbeiterin MA-7 Integrationsreferat, 2 Verantwortliche von DINAMO.

Kursort: Fahrradübungsplatz Wiener Neustadt.

Fahrräder: Niedrige Rahmenhöhe, tiefer Durchstieg. Besonders geeignet: KTM City Fun 26“ oder vergleichbare Fahrräder anderer Hersteller.

Veranstalter: Integrationsreferat Wiener Neustadt
Durchführung: DINAMO – Die Fahrradinitiative, dinamo@radlobby.at, <http://dinamo.radlobby.at>

Finanzierung: Stadt Wiener Neustadt mit Förderung des Landes NÖ (RADland NÖ)