

## AM BESTEN SOFORT!



Die Radfahr-Kurse werden **regelmäßig alle 6 Wochen** angeboten – Beginntermine bitte telefonisch erfragen unter 040-219 03 67-77.

**Bei Bedarf** sind auch **kurzfristige** (Gruppen-) **Termine** möglich. Sprechen Sie uns gerne an!

Alle Radfahr-**Lehrer** sind **zertifiziert** nach dem System moveo ergo sum von Christian Burmeister.

Auf dem **Schulhof der Grundschule**  
Rotenhäuser Damm 45 · 21107 Hamburg  
- im Winter in der Halle -

Immer **donnerstags und freitags** von 13 – 15 Uhr  
10 Doppelstunden à 15 Euro.

**Wenn Sie ALG II** beziehen, können Sie den **Kurs** unter bestimmten Voraussetzungen **finanziert** bekommen.

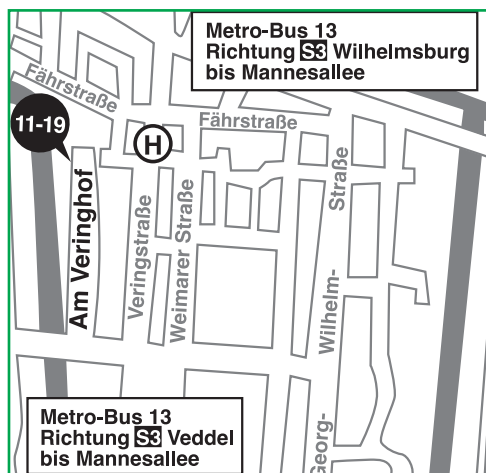
FIT wird von team.arbeit.hamburg und der Stadt Hamburg finanziert. Die Radfahrschule richtet sich an **Menschen mit geringem Einkommen**.

## KONTAKT



**FIT Fahrrad-Insel-Touren**  
- Radfahrschule -

**Weitere Informationen erhalten Sie unter**  
Am Veringhof 11-19 · 21107 Hamburg  
Telefon 040-219 03 67-77 · Fax 040-219 03 67-44  
buero@fit-wilhelmsburg.de  
www.fit-wilhelmsburg.de



Fotomachweise: www.fotolia.com

## RADFAHRSCHULE



**Bisiklet okulu · велошкола**  
**Cycling School**



Ein Projekt der  
**SBB**  
Kompetenz gGmbH

## ENDLICH RAD FAHREN KÖNNEN ...



... und mit den **Kindern** und der **Familie** eine **Radtour** in die **Natur** unternehmen;

... und beim **Einkaufen** nicht alles selbst **schleppen** müssen;

... und **schnell** mal noch etwas **erledigen** – und zwar **ohne Auto**;

... und auch mal **unabhängig von anderen** beweglich zu sein;

... und vielleicht sogar ein **neues** und sogar **gesundes Hobby** für sich entdecken!

Es gibt viele **gute Gründe** für's Radfahren – warum also nicht die Gelegenheit nutzen und sich diesen lang gehegten **Wunsch erfüllen**?

## JEDE UND JEDER KANN ES LERNEN



**Manche** haben Rad fahren **früher** mal **gelernt**. Aber das ist **lange her** und nun fühlen sie sich **unsicher**, trauen sich nicht mehr auf's Rad.

**Andere** haben es **noch nie gelernt** und beneiden die, die so selbstsicher damit durch die Gegend fahren.

Die Erfahrung zeigt: **Alle können das Radfahren erlernen** – ganz unabhängig vom Alter.

Erfahrene, **qualifizierte Radfahrlehrer** führen die Kursteilnehmer **behutsam** an das Fahren heran.

**Zuerst** wird mit **Spezialrollern** geübt. Und erst, **wenn man Freude** an dieser Bewegung hat und sich sicher fühlt, geht es Schritt für Schritt weiter.

Und **alle** sind in der **gleichen Situation**, fremde Menschen schauen nicht zu – jeder kann **ungestört** so lange üben, bis es klappt.

Bis zur **gemeinsamen Ausflugstour** am Ende des Kurses!

## RAD FAHREN TUT GUT!



Rad fahren ist **gut für die Seele** – man kann sich in angenehmem Tempo **in der Stadt** **oder** in der **Natur** bewegen: allein, in der Familie oder mit Freunden.

Rad fahren ist **gut für den Körper** – ohne große Anstrengung kommt man voran und tut dabei sogar noch etwas für die **körperliche Fitness**.

Rad fahren ist **gut für die Umwelt** – man produziert **keine** schädlichen Stoffe, die die **Luft verschmutzen**.

Radfahren **schont den Geldbeutel** – Strecken jeder beliebigen Länge können bewältigt werden, **ohne jegliche Fahrtkosten**.

Radfahren **macht mobil** – ohne größeren Aufwand und **ohne vorgegebene Fahrpläne** kommt man **problemlos** von A nach B!

