

**Fahrradkurs für
Anfängerinnen und
fortgeschrittene Frauen
Samstag, 08.12., 10- 14Uhr**



Hast du vielleicht im Sommer mit uns Fahrrad fahren gelernt?

Du hattest bisher aber keine Gelegenheit zum Fahren
oder bist ängstlich und unsicher?

Wenn du schon ein bisschen Fahrrad fahren gelernt hast,

kannst du bei diesem Kurs mit uns üben und sicherer werden.

Wir schauen uns auch noch einmal die Regeln im Strassenverkehr an.

Bring dein eigenes Fahrrad mit.

Bitte ziehe sportliche Kleidung (Hosen) und feste Schuhe an.

Denk bei schlechtem Wetter an Regenkleidung.

Hast du einen Fahrradhelm, dann bringe ihn mit.

Bitte denk auch daran, Essen und Trinken für die Pause mitzunehmen.

Bitte beachten: Keine Kinderbetreuung!

Kinder ab 14 Jahren können zum Helfen kommen.

Anmeldung wie immer im Zentrum

(Dienstag+Donnerstag 9-12 Uhr, Mittwoch+Freitag 12-15 Uhr)

Wir begleiten euch mit Rat und Tat:

Saloua und Jürgen

Gefördert durch

**Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen**

