



Fahrradangebote gemeinsam umsetzen
nach dem Bike & Belong Konzept

BIKE BRIDGE

Das Bike & Belong Angebot
How to Manual

IMPRESSUM

Bike Bridge e.V.
Schopfheimer Str. 5
79115 Freiburg

Vertreten durch den Vorstand:
Inka Lauppe, Irene Vogel, Eckart Tölzel

Kontakt:
Telefon: 0761-47973830

E-Mail: hallo@bikebridge.org

Titelbild: Peter Herrmann

Layout: volunt.org

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH
Stiftung

JOBRAD

EWS
Elektrizitätswerke
Schönau

Swaptits

Schöpflin Stiftung:

HOW TO MANUAL

Das Bike & Belong Angebot

● Willkommen	4
● Über Bike Bridge	6
● Erste Schritte	8
● Vorbereitung deines Bike & Belong Angebots	10
● Alles bereit?	12
● Jetzt geht ´s in die Praxis: Ausbildung zur Kurskoordinatorin	14

WILLKOMMEN

Gar nicht so einfach

als erwachsene Person das Fahrradfahren zu lernen. Umso schöner ist es, dass du ein entsprechendes Fahrradangebot umsetzen möchtest! In unserem How To Manual geben wir dir wichtige Tipps und Tricks zum Aufbau und zur Gestaltung von Fahrradangeboten für Anfängerinnen und stellen unser Bike & Belong Konzept vor. Wir umreißen die notwendigen Voraussetzungen, die für die Durchführung eines Fahrradangebots notwendig sind und geben Tipps zur Planung, Organisation und praktischen Umsetzung. Natürlich steht dir auch das Team von Bike Bridge bei Fragen immer gerne zur Verfügung.

Seit 2015 gibt es uns, zunächst als kleine Initiative, seit Dezember 2017 als gemeinnütziger Verein. Insgesamt haben schon über 700 Frauen an unseren Bike & Belong Angeboten teilgenommen - als Teilnehmerinnen oder als ehrenamtliche Trainerinnen. Dazu kommen viele weitere ehrenamtliche Unterstützer*innen. Unsere Angebote gibt es mittlerweile in verschiedenen Städten, u.a. in Stuttgart, Hamburg, München, Frankfurt und natürlich in Freiburg. Und wir freuen uns riesig, dass es nun auch in deiner Stadt/Gemeinde losgehen soll!

Aber was macht Bike Bridge eigentlich genau? Und was wollen wir mit unserer Arbeit erreichen?



Abbildung 2: Peter Herrmann

“

Rechte Hand, linke Hand, rechter Fuß, linker Fuß & dann aufsteigen...Wenn man sich selbst die ganzen kleinen Schritte mal wieder ins Gedächtnis ruft, merkt man erst, was es beim Fahrradfahren alles zu lernen gibt.

ÜBER BIKE BRIDGE

Bike Bridge steht für ein Miteinander anstelle eines Nebeneinanders oder gar Gegeneinanders. Der Verein wurde mit der Vision gegründet, die Gesellschaft zu öffnen, Vielfalt wertzuschätzen und ein Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl zu schaffen, um das übergeordnete Ziel - die Stärkung des sozialen Zusammenhalts in der Gesellschaft - zu erreichen.

Unser Ansatz

In den letzten Jahren ist die Zahl der Menschen, die vor Bürgerkriegen, politischer Instabilität und Unsicherheit fliehen (mussten), enorm gestiegen. Dies hat Europa – und insbesondere auch Deutschland – vor große Herausforderungen gestellt und wirft Fragen nach der Inklusion von neuen Mitbürger*innen mit teils sehr unterschiedlichen sozioökonomischen, kulturellen sowie religiösen Hintergründen und Lebenserfahrungen auf. Das hat(te) zur Folge, dass in unserer Gesellschaft heutzutage viele verschiedene Gruppen leben, die sich im Alltag entweder gar nicht begegnen oder aber nicht miteinander in Kontakt treten. In der lokalen Bevölkerung fehlt es vermehrt an interkulturellem Verständnis.

Bestehende Vorurteile und Stereotype führen zu verstärktem Aufbau von Berührungsängsten und mangelndem Einfühlungsvermögen bis hin zu Diskriminierung. Es fehlt an ungezwungenen, sicheren und vertrauensvollen Begegnungsmöglichkeiten und einem Austausch auf Augenhöhe. Zusätzlich mangelt es häufig an einem idealen Setting für ein (erstes) Kennenlernen und (interkulturellen) Dialog. Zu einer der am schwersten zu erreichbaren, gleichzeitig sehr bedeutenden und häufig isolierten Zielgruppen, gehören Frauen und Mädchen mit Flucht- oder Migrationsgeschichte. Gerade sie spielen eine zentrale Rolle bei der Inklusion von geflüchteten Familien; sie besitzen eine Art Schlüsselrolle. Eine soziale Isolation (oder gar Exklusion) kann folglich nicht nur negative Auswirkungen auf die Frau selbst haben, sondern auf die gesamte Familie bis hin zu ihrer Community. Durch ein niederschwelliges Freizeitangebot (die Bike & Belong Fahrradkurse) werden Frauen und Mädchen mit Flucht- oder Migrationsgeschichte und Frauen und Mädchen aus der lokalen Bevölkerung auf direktem Weg zusammengebracht und erleben Begegnung und Austausch auf Augenhöhe. Als Instrument

nutzen wir das Fahrrad, genauer gesagt das Fahrradfahren. Mit interdisziplinärer (u.a. Sportwissenschaft, Islamwissenschaft und Soziale Arbeit) und praktischer Expertise (u.a. Erlebnis- und Freizeitpädagogik, Sporttherapie und Gymnastik/Yoga/ Tanz) wird körperliche Aktivität bei Bike Bridge systematisch eingesetzt, um diverse positive Entwicklungen auf indirektem Weg anzustoßen. Das theoretisch entwickelte und bereits mehrfach praktisch getestete Bike & Belong Angebot bildet den Schwerpunkt unserer Vereinsaktivitäten.

Ziele

Bike Bridge baut eine Brücke zwischen Menschen mit Flucht- oder Migrationsgeschichte und Menschen aus der lokalen Bevölkerung mit dem obersten Ziel das Gemeinschaftsgefühl und den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft zu stärken. Weitere Wirkungsziele sind Empowerment, die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements und der Gesundheit. Unter Empowerment verstehen wir die Stärkung der eigenen Handlungsfähigkeit bzw. -kompetenz und zum Gesundheitsbegriff zählen wir das psychische und das physische Wohlbefinden. Außerdem wird bewusst das soziale Umfeld aller Beteiligten mit einbezogen (z.B. durch Events wie Radausflüge, siehe Rahmenprogramm).



Abbildung 3: Peter Herrmann

Das Bike & Belong Konzept

Bei unserem Bike & Belong Angebot lernen sich jeweils ca. 10 Teilnehmerinnen und ca. 10 Trainerinnen kennen und üben gemeinsam das Fahrradfahren: wir empfehlen eine Dauer von mindestens 12 Trainingseinheiten à 2 Stunden, dies lässt sich aber natürlich an die Gegebenheiten vor Ort und die Bedarfe der Teilnehmerinnen und Ehrenamtlichen anpassen. Auch Verkehrssicherheitstraining und Reparaturworkshops sind Teil des Konzepts. Die Kinderbetreuung während der Kurseinheiten erlaubt den Frauen einen gewissen Freiraum und fördert zudem das konzentrierte Üben. Bestandteil der Kurse sind außerdem gemeinsame Fahrradtouren in der Stadt und Umgebung. Die Teilnehmerinnen lernen

spielerisch eine Form der Mobilität kennen, die sowohl umweltfreundlich und nachhaltig, als auch gesundheitsfördernd und motivierend ist. Durch das Bewegungsprogramm rund um das Fahrrad werden wertvolle Erfolgserlebnisse innerhalb einer interkulturellen Gruppe ermöglicht. Eine der wichtigsten Säulen von Bike Bridge ist das ehrenamtliche Engagement. Ohne die tatkräftige Unterstützung der zahlreichen Ehrenamtlichen, die das Training vorbereiten, wäre eine erfolgreiche Umsetzung nicht möglich. Die ehrenamtlichen Trainerinnen werden in Train the Trainer - Workshops auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Der Kurs wird zusätzlich von einer Kurskoordinatorin geleitet. Obwohl wir unser Angebot speziell für Frauen entwickelt haben, lässt es sich aber natürlich auch für andere Zielgruppen (Männer, Kinder & Jugendliche) modifizieren. Bike Bridge ist keine zertifizierte Radfahrschule mit dementsprechend ausgebildeten Fahrradlehrer*innen. In unserem How To Manual möchten wir dir aber unsere gesammelten Erfahrungen

& Expertise aus über 5 Jahren Bike & Belong Angeboten weitergeben.

Aber nun im Detail -so könnte dein Bike & Belong Angebot konkret aussehen:

PRAKTISCHES TRAINING

12 feste Trainingseinheiten über 12 Wochen oder jeweils eine feste Trainingseinheit pro Woche und ein offenes Trainingsangebot, für alle, die gerne intensiver trainieren möchten. In den praktischen Trainingseinheiten wird Schritt für Schritt das Fahrradfahren erlernt. Es gibt ein gemeinsames Aufwärmprogramm in der Gruppe, erlebnispädagogische (Gruppen-)Spiele, (fahrradspezifische) Übungen und Zeit für individuelles Training. Zu Beginn liegt der Schwerpunkt auf Kennenlernspielen, Gleichgewichtsübungen und einfachen Übungen mit dem Roller, Laufrad und dem Fahrrad. Anschließend werden je nach Fortschritt der Gruppe Themen wie Bremsen, Kurven fahren etc. behandelt. Das

Training wird abwechselnd von den ehrenamtlichen Trainerinnen vorbereitet, sie nehmen dafür an einem Train the Trainer Workshop teil und haben das Trainingmanual als Orientierung. Am offenen Training können alle interessierten Frauen teilnehmen, egal ob sie am Kurs teilnehmen oder nicht. Hier können alle individuell üben und sich austauschen.

THEORIE

Als Vorbereitung auf das Fahrradfahren im Straßenverkehr wird eine Theorieeinheit angeboten. Hier werden die wichtigsten Verkehrsregeln vermittelt und schwierige Situationen mit dem Fahrrad im Straßenverkehr besprochen und dann aktiv im Training angewendet.

VERKEHRSÜBUNGSPLATZ

Bei einem Besuch auf dem Verkehrsübungsplatz wird die Theorie in die Praxis umgesetzt und das Gelernte angewendet. Bevor es auf die Straße geht, kann hier noch einmal in geschützter Umgebung geradelt und geübt werden. In Tandems fahren Teilnehmerinnen und Trainerinnen z.B. durch den Park und können so die verschiedenen Verkehrssituationen gemeinsam trainieren.

REPARATURWORKSHOP

In einem Reparaturworkshop werden einfache Basiskenntnisse der Fahrradreparatur vermittelt, wie z.B. den Schlauch zu wechseln/flicken. Hiermit wollen wir u.a. sichern, dass das Fahrrad nachhaltig genutzt wird.

RADTOUREN

Gegen Ende des Kurses werden kleine Radtouren durchgeführt, um das Fahrradfahren im Straßen- und Stadtverkehr zu üben. Je nach Fahrsicherheit der Teilnehmerinnen werden Distanz und Strecke der Radtouren

angepasst oder die Touren nur im Tandem durchgeführt.

ABSCHLUSSEVENT

Das Angebot wird mit einem Abschlussevent beendet. Dieses kann individuell gestaltet werden z.B. mit einer Radtour, Picknick, Eis essen oder Grillen.

KINDERBETREUUNG

Während des Angebots bieten wir auf/neben der Trainingsfläche ein kleines Programm für die Kinder der Teilnehmerinnen an, die privat keine Kinderbetreuung finden konnten. Dies übernehmen meist auch Ehrenamtliche.

Abbildung 4: Peter Herrmann

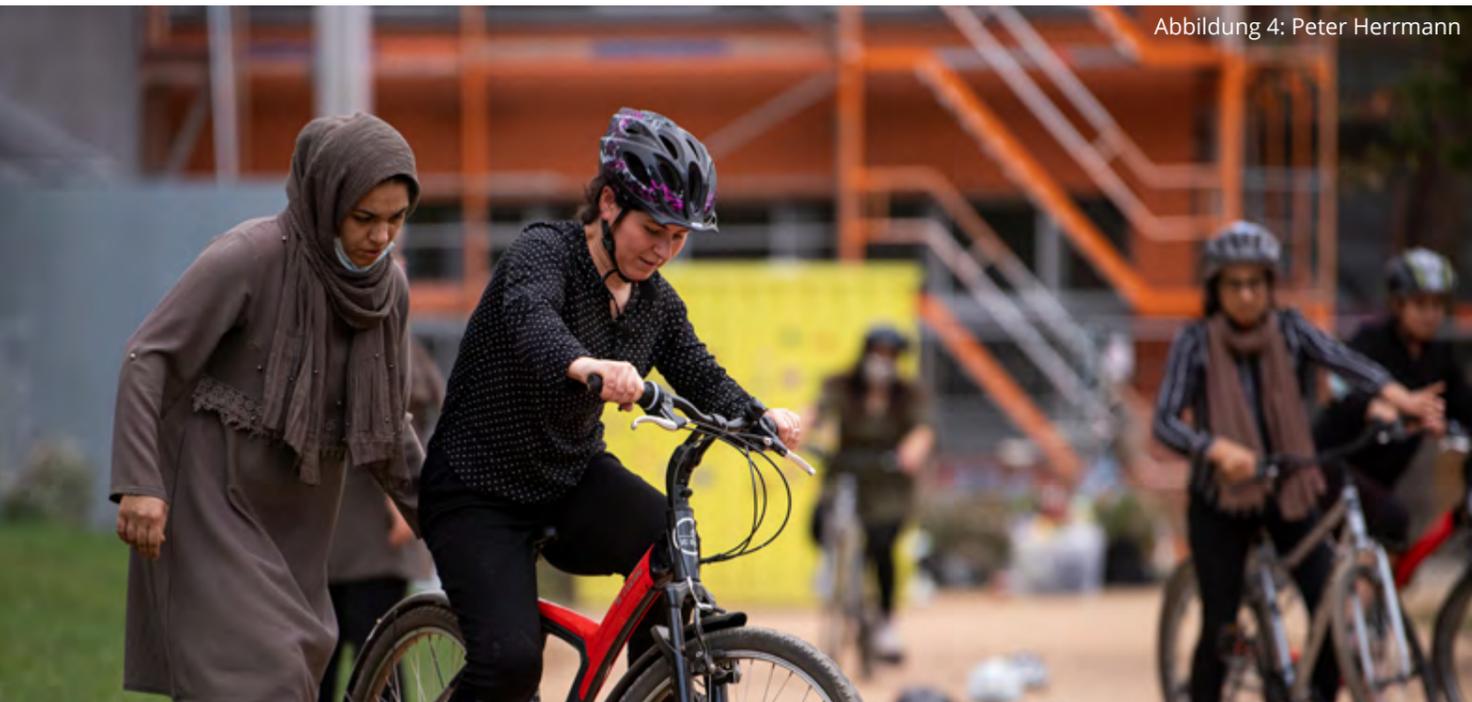


Abbildung 5: Bike Bridge e.V.

ERSTE SCHRITTE: ORGANISATORISCHES

Im vorherigen Kapitel hast du einen ersten Überblick über das Bike & Belong Konzept und den Ansatz von Bike Bridge bekommen. Nun kann es losgehen mit der Vorbereitung und Organisation eines Angebots in deiner Stadt/Gemeinde.

Bedarfsanalyse

Vielleicht hast du für dein Fahrradangebot schon interessierte Teilnehmerinnen gefunden; falls du aber ganz am Anfang stehst, ist es sinnvoll zunächst eine Bedarfsanalyse durchzuführen. Wichtig ist z.B. zu ermitteln, wie viele Frauen mit Fluch- oder Migrationsgeschichte in deiner Stadt/Gemeinde leben und daraus folgend abzuklären:

Gibt es ausreichend Bedarf für eine Fahrradangebot? Wo sollte dieses stattfinden, um möglichst viele Frauen zu erreichen?

Als Ansatzpunkt können Unterkünfte für Geflüchtete sinnvoll sein. Recherchiere, wie viele Unterkünfte es in deiner Stadt/Gemeinde gibt und wo sie liegen. Oftmals ist es hilfreich, sich mit den Sozialarbeiter*innen einer

Unterkunft in Kontakt zu setzen; diese können dann das Projekt bewerben, den Bedarf in der Unterkunft ermitteln und den Kontakt zu den interessierten Frauen herstellen. Vielleicht kannst du auch einmal persönlich vorbeikommen um deine Idee vorzustellen? Auch ein*e Ansprechpartner*in bei der Stadt/Gemeinde (z.B. Amt für Migration und Integration) kann dir möglicherweise nähere Informationen und Zahlen geben.

Gibt es in der Stadt/Gemeinde oder den Unterkünften bereits bestehende Frauengruppen, die Interesse an einem Fahrradangebot haben?

Es erleichtert dir die Suche nach Teilnehmerinnen und Trainerinnen, wenn du evtl. mit einer bereits bestehenden Frauengruppe zusammenarbeiten kannst. Die Frauen kennen sich bereits und motivieren und ermutigen sich bestenfalls gegenseitig zur Teilnahme am Angebot.

Allgemein ist in diesem Kontext auch wichtig zu betrachten:

Gibt/gab es schon ähnliche Projekte in meiner Stadt?

Gibt es bereits Sport-/Freizeitangebote (für Frauen)? Wenn ja, welche?

Besteht ein Interesse der Stadt/Gemeinde zur Durchführung eines Bike & Belong Angebots?

Rahmenbedingungen

Du bist bei deiner Recherche auf großes Interesse gestoßen? Dann kann es nun losgehen. Wir empfehlen dir zu Beginn folgende Rahmenbedingungen zu klären:

Mit welchen Kosten plane ich für die Umsetzung des Angebots und wie kann ich dieses finanzieren?

Wer sind geeignete Kooperationspartner*innen, mit denen ich mein Angebot gemeinsam umsetzen kann?

Habe ich eine Träger(-verein) mit/über den ich das Angebot anbieten kann, um z.B. rechtliche Dinge wie das Thema Versicherung abzudecken?



KOSTENPLANUNG

Erstelle dir zunächst einen Kostenplan, um einen besseren Überblick zuzubekommen. Einen Beispielkostenplan zur Orientierung und eine Blankovorlage dafür findest du im Anhang. Wir haben hier Kostenpunkte gesammelt, die wir bei der Organisation unserer ersten Angebote hatten. Natürlich kannst du aber oft vieles entweder über Spenden(-aufrufe) bekommen oder hast vielleicht auch schon einen Teil des Materials (z.B. über Kooperationspartner*innen).

Auch wenn es am Anfang schwierig ist, solltest du eine grobe Projektkostenabschätzung durchführen. Mit deinem Kostenplan kannst du nun abschätzen ob das evtl. bereits vorhandene Budget für den Kurs ausreicht oder ob du nun gezielt Stiftungen/Förder*innen ansprichst, um eine Finanzierung des Kurses zu erreichen. Zum Thema Fundraising findest du im nächsten Abschnitt viele Informationen und Tipps. Vielleicht hast du zum Beispiel Lust, ein Crowdfunding zu organisieren, um dein Angebot zu realisieren?

FUNDRAISING

Das Fundraising dient dazu Förderer*innen und Unterstützer*innen für dein Vorhaben zu finden bzw. deine entstehenden Kosten zu finanzieren. Mit Hilfe deines Kostenplans kannst du dich nun ans Fundraising machen! Ob Förderprogramme, Preisausschreiben, Spendenplattformen oder Crowdfunding: es gibt zahlreiche Möglichkeiten für die Finanzierung deines Projekts.

Förderprogramme

Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Förderprogrammen. Eine allgemeine Übersicht, die für den Start einer Recherche dienen soll, findest du z.B. hier:

www.foerderprogramme.org

www.foerderdatenbank.de

Soziallotterien wie die Fernsehlotterie, Postcode Lotterie oder Aktion Mensch können durchaus auch für einen Projektantrag passen. Aktion Mensch hat z.B. ein Förderprogramm Begegnung, Kultur und Sport:

bit.ly/2Wa6371

Hier haben wir ein Beispiel für ein Förderprogramm, das sehr gut zu Bike Bridge passt. Über den Landessportbund deines Bundeslandes kannst du als Projekt

Gelder über das Bundesprogramm "Integration durch Sport" (IdS) beantragen (nur für Sportvereine).

www.bmi.bund.de/DE/themen/heimat-integration/integration/integration-sport/integration-sport-node.html

Bike Bridge wird seit 2016 von IdS gefördert. 

Spendenplattformen & Crowdfunding:

Mit Crowdfunding kannst du Spendengelder für dein Projekt von deiner Crowd einwerben! Eine geeignete Plattform hierfür, die wir bereits erfolgreich genutzt haben, ist z.B. Startnext:

www.startnext.com

Weitere Ideen:

www.betterplace.org

www.bw-crowd.de (für Baden-Württemberg)

www.fairplaid.org (Sport spezifisch)

Preisausschreibungen

Hier gibt es ebenfalls eine Vielzahl an verschiedenen Formaten. Bürger-, Sport und Kulturpreise von Stadt, Land, Bund, Banken, Unternehmen, Institutionen und (lokalen) Stiftungen. Eine kleine Recherche für deine Stadt/deine Gemeinde könnte sich als sinnvoll erweisen.

Abbildung 6: Jens Braune del Angel



Wir konnten 2017 den Deutschen Integrationspreis der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung gewinnen und 50.000€ für unseren Verein einwerben.

Ratgeber

Die Handreichung des Netzwerk Selbsthilfe e.V. ist eine Übersicht über verschiedene Förderprogramme, Stiftungen (auch Schlagwörter und themenspezifische Infos enthalten):

bit.ly/2XK8ygL

Social Media & Newsletter

Wir haben eine Vielzahl der Förder*innen, Ausschreibungen für Förderungen und Preise in den Sozialen Medien wie Facebook, Instagram und Twitter gefunden. Auch viele Newsletter informieren hierzu: z.B. Phineo, Stifter-helfen, Newsletter der Stadt, Gemeinde und verschiedener Ämter. Bei Fragen & Unklarheiten kannst du

dich gerne an Lena lena@bikebridge.org wenden. Sie ist unsere Fundraisingexpertin bei Bike Bridge und steht dir gerne für Rückfragen zur Verfügung.

KOOPERATIONEN

Alle Vereinsaktivitäten von Bike Bridge sind Kooperationsprojekte. Wir arbeiten mit anderen Akteur*innen (z.B. lokale Frauen-, Sport-, Migrant*innenorganisationen) auf Augenhöhe zusammen, um Synergieeffekte bestmöglich nutzen und die Wirkung unserer Angebote erhöhen zu können.

Bereits bei der Bedarfsanalyse für dein Bike & Belong Angebot hast du eventuell schon mögliche Kooperationspartner*innen ausfindig machen können: zum Beispiel bereits bestehende Frauengruppen, die Interesse an einem Fahrradangebot haben oder andere (Sport-)vereine und Organisationen die ähnliche Projekte durchführen oder die gleiche Zielgruppe ansprechen. Sie können dich eventuell bei der Umsetzung deines Angebots unterstützen!

Falls du den Kurs bisher privat anbieten möchtest, macht es nun Sinn sich eine Organisation als Kooperationspartner*in oder Träger zu suchen, um von bereits bestehenden Strukturen profitieren zu können (z.B. Versicherungsschutz, Räumlichkeiten, Material etc.). Eventuell gibt es in diesem Verein auch Sport-,



Bewegungs- oder Freizeitangebote (für Frauen), die für die Teilnehmerinnen deines Bike & Belong Angebots spannend sein können, und ihr profitiert gegenseitig voneinander. Vielleicht triffst du dort auch motivierte Ehrenamtliche. Außerdem lohnt es sich hierzu auch die Stadt/Gemeinde zu kontaktieren, vielleicht besteht die Möglichkeit das Angebot über die Stadt/Gemeinde anzubieten.

Aber auch wenn du bereits Mitglied eines Vereins bist und das Angebot darüber anbieten kannst, bieten sich Kooperationen für die konkrete Durchführung des Angebots und z.B. für ein kleines Rahmenprogramm mit Veranstaltungen und Events zusätzlich zum Kurs an.

Ideen/Anregungen für mögliche Kooperationen:

Bei der Kursvorbereitung und -durchführung:

- Fahrrad(-selbsthilfe)werkstätten: z.B. zur Beschaffung/Reparatur von Spendenfahrrädern und zur Durchführung der Reparaturworkshops

- Fahrradgeschäfte bekommen Material zum Einkaufspreis: evtl. können sie vergünstigt Material für dich beschaffen oder haben älteres Material günstiger für dich

- Verkehrswacht/Fahrschulen: eventuell besteht die Möglichkeit einen Verkehrsübungsplatz zu nutzen oder Materialien der Verkehrswacht zu nutzen (sie haben meist viele geeignete kleine Fahrräder. Vielleicht können sie dich auch bei der Durchführung der Theorieinheit unterstützen

- Sportvereine/-verbände: zur Bewerbung deines Angebots, um bestehende Strukturen nutzen zu können, zur Fördermittelakquise, für Versicherungsschutz, Material & Räumlichkeiten

Für das Rahmenprogramm mit Zusatzevents und Veranstaltungen für Teilnehmerinnen und Trainerinnen:

- Kochevents (z.B. mit Über den Tellerrand kochen e.V.)
Gibt es vielleicht auch in deiner Stadt: www.ueberden-tellerrand.org/locations

- Workshops & Veranstaltungen rund um (Frauen-)Gesundheit, Empowerment und Kommunikation etc. (z.B. mit pro Familia)

- Radausflüge und -touren (mit Picknick) in der Stadt/Umgebung (z.B. mit Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V. oder Critical Mass)

Um die Teilnehmer*innen und Trainerinnen über die aktiven Organisationen in der Stadt zu informieren und ein großes Netzwerk aufzubauen, laden wir auch oft andere Vereine dazu ein, sich bei uns im Training vorzustellen und auf ihre Angebote aufmerksam zu machen. Somit möchten wir sicherstellen, dass die Frauen Informationen und Zugang zu bereits bestehenden Projekten haben.

Wer könnten konkrete Kooperationspartner *innen für dein Bike & Belong Angebot sein?

Zusatzinformationen Versicherung

Eine wichtige Frage in der Vorbereitung des Bike & Belong Angebots ist die Versicherung der Teilnehmerinnen und der ehrenamtlichen Trainerinnen. Wichtig ist hier vor allem die Unfall- und Haftpflichtversicherung. Wer haftet bei einem Unfall während des Trainings? Wer bezahlt den Schaden, wenn während des Trainings etwas kaputt geht? Falls du dein Angebot innerhalb oder in Kooperation mit einem Verein durchführst, besteht oftmals Versicherungsschutz über diesen. Kläre dies unbedingt mit der entsprechenden Ansprechperson ab.

Sportvereine sind zum Beispiel Mitglied im jeweiligen Sportbund. Die Versicherung läuft hier z.B. über den Sportbund über die ARAG-Sportversicherung.

Detaillierte Infos zur Versicherung findest du hier:

Kostenlose Broschüre des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales:

Unfallversichert im freiwilligen Engagement

bit.ly/2DDBn6V

Jaquemonth, Bernd: Vereinsrecht im Ehrenamt. Das Handbuch für alle Ehrenamtler. Herausgegeben von der Verbraucherzentrale NRW, ISBN: 3863366395

Hier findest du jeweils auch die Nummer einer Service-hotline für weitere Rückfragen/Informationen.

Beachte: Bei manchen Berufsgenossenschaften wird im Schadensfall nach einer schriftlichen Vereinbarung mit dem Träger der ehrenamtlichen Tätigkeit gefragt, in der auch das Aufgabenfeld des Ehrenamtlichen beschrieben ist. Um Probleme und Schwierigkeiten zu vermeiden, solltest du auf jeden Fall eine entsprechende Vereinbarung treffen bzw. die Trainerinnen und Teilnehmerinnen zu Beginn des Angebots eine Anmeldung ausfüllen lassen. Auch das Führen von Teilnehmer*innenlisten ist hier wichtig!



Abbildung 7: Felix Groteloh

VORBEREITUNG DEINES BIKE & BELONG ANGEBOTS

Öffentlichkeitsarbeit

Bevor du nun konkret beginnst, dein Bike & Belong Angebot vorzubereiten, solltest du dir überlegen, ob du den Kurs auf Social Media Kanälen präsentieren möchtest, oder die lokale Presse über dein Vorhaben informierst. Dies kann sehr hilfreich sein, sowohl bei der Beschaffung von Materialien, als auch bei der Trainerinnen-/Teilnehmerinnenakquise. Auch falls du Fördergelder beantragen möchtest oder dich bei Wettbewerben bewirbst, verschafft dir ein guter Social Media

Auftritt Pluspunkte. Auch Flyer sind in diesem Kontext sinnvoll.

Benötigte Materialien

So, nun kann es aber mit der konkreten Vorbereitung deines Angebots losgehen. Ausschlaggebend für den Erfolg ist unter anderem das geeignete Trainingsmaterial.

FAHRRÄDER, HELME & SCHLÖSSER

Vor allem die Trainingsfahräder sollten gut intakt und in der richtigen Größe sein. Besonders gut eignen sich sehr kleine Damen-, Kinder oder Jugendfahräder. Dies ist besonders wichtig, damit die Teilnehmerinnen zu Beginn des Trainings beide Füße fest auf den Boden stellen können und sich sicher fühlen. Hier bieten sich z.B. Mädchenfahräder/Jugendfahräder mit

der Reifengröße 24" (Rahmengröße ca. 35cm) an. Am kostengünstigsten sind gebrauchte Fahrräder in Form von Spenden, die du selbst oder mit Hilfe von Kooperationspartner*innen reparierst.

Bevor du dich an die Materialbeschaffung machst, kümmer dich zunächst um einen geeigneten Lagerort, an dem du Materialien und Fahrräder unterbringen kannst und an dem sie ggf. auch repariert werden können. Hier kannst du z.B. bei der Stadt nachfragen oder bei anderen Organisationen (z.B. Fahrradselbsthilfewerkstätten).

[Woher kannst du gebrauchte Trainingsfahräder bekommen?](#)

Mittlerweile verfügen wir bei Bike Bridge über einen großen Pool an geeigneten Spendenrädern. Doch auch bei uns war es am Anfang schwierig ausreichend kleine Fahrräder zur Verfügung zu haben. Deshalb haben wir hier ein paar Tipps für dich:

- Macht Aushänge mit einem Spendenaufruf an Schwarzen Brettern oder in Geschäften: z.B. Universität, Gemeindehaus, Fahrradgeschäfte, Anzeigen im Gemeindeblatt/Amtsblatt oder der lokalen Zeitung
- Postet den Spendenaufruf auf Social Media (Facebook,

Twitter, Instagram) Hier unterstützen wir sehr gerne über unsere Social Media Kanäle, gib uns einfach Bescheid!

- Frag bei Fahrradgeschäften an, ob sie alte ausrangierte Räder haben oder Werbung bei ihren Kund*innen machen möchten. Vielleicht möchten diese ihr altes Rad beim Kauf eines neuen an euch spenden?
- Setze dich in Kontakt mit örtlichen Fahrradwerkstätten/gemeinnützigen Fahrradwerkstätten/-projekten
- Gibt es einen Leihrad Service in deiner Stadt? Auch hier kannst du nach aussortierten Fahrrädern fragen, oder evtl. Fahrräder leihen.
- Fahrradversteigerungen: in vielen Städten gibt es Fahrradversteigerungen, bei denen stehengebliebene Räder (z.B. vom Bahnhof, Studentenwohnheim etc.) verkauft werden. Wir haben auf Nachfrage z.B. schonmal die Fahrräder erhalten, die nach der Versteigerung übrig waren.

Leider sind nicht alle gespendeten Fahrräder fahrbereit und verkehrssicher. Deshalb solltest du dich auch um die Reparatur der Fahrräder kümmern:

- Evtl. kannst du eine Fahrradwerkstatt dafür gewinnen,

die Spendenräder günstig oder sogar kostenlos für dich zu reparieren? Gibt es eine gemeinnützige Fahrradwerkstatt in der Nähe, die darauf spezialisiert ist?

- Mache einen Aufruf zu einer Reparaturaktion, und lade Hobbyschrauber dazu ein, gemeinsam die Räder zu reparieren.
- Werkzeug oder Reparaturmaterialien/ Ersatzteile für die Reparatur bekommst du evtl. auch durch einen Spendenaufruf oder günstiger in Kooperation mit einem Fachgeschäft. Hier kannst du evtl. Materialien zum Einkaufspreis bestellen.

Auch Helme und Schlösser kannst du z.B. über einen Spendenaufruf sammeln. Evtl. findest du auch ein Geschäft/ Unternehmen, das diese spenden möchte. Bei gebrauchten gespendeten Helmen solltest du allerdings vorsichtig sein, diese entsprechen oft nicht mehr den notwendigen Sicherheitsbestimmungen, bzw. kannst du das schlecht überprüfen/garantieren. Beachte bei den Helmen auch, dass diese groß genug sind: Viele Frauen möchten gerne ihr Kopftuch unter dem Helm tragen.

WEITERE MATERIALIEN

Das Wichtigste haben wir schonmal. Um ein abwechslungsreiches Training gestalten zu können,

kannst du nun versuchen, noch weitere Trainingsmaterialien zu beschaffen:

- Roller: Gerade für Anfängerinnen ist es oftmals hilfreich das Gleichgewicht zuerst auf einem Roller zu üben (mehr Infos siehe Trainingsmanual). Hier eignen sich größere Kinderroller/Erwachsenenroller.
- Material für das Warm Up, Spiele & Übungen: Kegel, Kreide, Bälle, Seile, Reifen etc.
- Gleichgewichtstrainer: Wackel-/Balancekissen und Kreisel
- Verkehrsschilder (Diese kannst du z.B. groß ausdrucken und laminieren)

en und laminieren)

- Spielzeug für die Kinderbetreuung: Bastelsachen, Farben etc.

Auch für diese Materialien kannst du Sportgeschäfte und/oder Sportvereine kontaktieren, um eventuell Vergünstigungen/Spenden zu bekommen oder Materialien zu leihen.

Zusätzlich solltest du auf jeden Fall noch ein Erste-Hilfe-Set besorgen.

Alles parat?

Imagnisaquiam	Benötige Menge	Anfrage bei?	Erledigt!
Fahrräder			
Helme			
Schlösser			
Roller			
Werkzeug / Ersatzteile / Reparatur Material			
Kegel / Hütchen			
Bälle			
Erste Hilfe Set			



Abbildung 8: Bike Bridge e.V.

Terminplanung

Überlege dir, was du alles in dein Angebot integrieren möchtest. Zum unserem Basisangebot gehört: praktisches Fahrradtraining, Besuch auf dem Verkehrsübungsplatz, Theorie, Reparaturworkshop, Radtour & ein Abschlussevent.

Wie bereits angesprochen kannst du dir überlegen, ob du weitere Zusatzevents zum Kurs organisieren möchtest: Ausflüge, weitere Radtouren, Kochevents, Stammtisch, Picknicks etc.

Entscheide dich nun für einen geeigneten wöchentlichen Trainingstag und einen geeigneten Durchführungszeitraum für den Kurs, so kannst du dann gezielt Ehrenamtliche ansprechen.

Falls du bereits interessierte Teilnehmerinnen & Trainerinnen gefunden hast, macht es Sinn die Termine/Zeiten mit ihnen abzusprechen, sodass es nicht mit anderen Terminen kollidiert. Beachte hier auch:

- Die Schul- und Semesterferien sind für Ehrenamtliche oft schwierig.
- Jahreszeit: wir starten frühestens im Mai, da das Wetter im April oft zu unbeständig ist.
- Plane dein Angebot nachmittags/abends (Ende vor Einbruch der Dunkelheit!): so können auch Berufstätige leichter teilnehmen.
- Viele Teilnehmerinnen besuchen Deutschkurse, diese finden oftmals am Vormittag statt.
- Ramadan nicht vergessen! Es macht Sinn, den Kurs nicht während des Ramadans anzubieten. Viele muslimische Frauen fasten und können dann nicht oder nur eingeschränkt am Kurs teilnehmen.

Einen Beispielablaufplan und eine Blankovorlage für dein Bike & Belong Angebot findest du im Anhang. Ganz wichtig ist, dass du flexibel sein musst und dich gut mit den Teilnehmerinnen und Trainerinnen absprechen solltest. Gegebenenfalls könnt ihr auch am Wochenende trainieren oder zweimal pro Woche.

Einen geeigneten Trainingsplatz finden

Wenn du bereits eine Frauengruppe gefunden hast, die an deinem Angebot teilnehmen möchte, macht es Sinn eine Trainingsfläche in der Nähe ihres Wohnorts ausfindig zu machen. Besteht deine Gruppe aus Einzelmeldungen achte darauf, dass der Trainingsort gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist. Der Trainingsort sollte großflächig sein und genügend Raum bieten um mit 10-12 Frauen zu trainieren. Oftmals eignen sich Schulhöfe oder große Parkplätze (leerstehend zur Trainingszeit!). Für die Teilnehmerinnen ist es außerdem gut, wenn der Trainingsort ein wenig abgeschirmt von der Öffentlichkeit ist. Oft ist es anfangs es eine große Überwindung, sich das erste Mal auf ein Fahrrad zu setzen: da sind viele Zuschauer unerwünscht.

Hast du einen geeigneten Ort gefunden, frage unbedingt bei der Stadt/Gemeinde nach, ob du den Platz

nutzen darfst und ob er zu den Trainingszeiten frei ist. Wichtig ist auch, dass du die Fahrräder während des Angebots dort unterstellen kannst. Gibt es z.B. einen Fahrradkäfing oder Abstellraum der Schule, den ihr nutzen könnt?

Gibt es in deiner Stadt/Gemeinde oder der Umgebung einen Verkehrsübungsplatz, erkundige dich bei der Verkehrswacht/Polizei über die Nutzungsbedingungen. Bestenfalls kannst du eine Kooperation mit der Verkehrswacht starten, und so den Verkehrsübungsplatz regelmäßig nutzen.

Für die Theorieeinheit solltest du einen Raum organisieren, indem ihr in Ruhe üben könnt. Bestenfalls gibt es dort einen Beamer. Auch hier macht es Sinn bei der Stadt/Gemeinde nachzufragen oder bei anderen Vereinen. Ansonsten kann die Theorieeinheit auch draußen stattfinden.

Kurskoordinatorin/Teilnehmerinnen- und Trainerinnenakquise

KURSKOORDINATORIN

Obwohl alle ehrenamtlichen Trainerinnen abwechselnd das Training vorbereiten und leiten, ist es wichtig, dass es eine verantwortliche Person gibt, die das Angebot koordiniert. Die Kurskoordinatorin steht in Kontakt mit

den Trainerinnen & Teilnehmerinnen, koordiniert die einzelnen Trainingstermine, hat einen Überblick über die Trainingsmaterialien und steht im Kontakt zum der durchführenden Organisation/Stadt/Gemeinde.

Möchtest du diese Aufgabe nicht selbst übernehmen, sondern das Angebot nur organisieren und vorbereiten, ist es nun an der Zeit nach einer Kurskoordinatorin zu suchen. Sind finanzielle Mittel vorhanden kannst du die Kurskoordinatorin z.B. über die Übungsleiterpauschale bezahlen.



Übungsleiter können bis zu 3000 Euro im Jahr verdienen, ohne dass dafür Steuern oder Sozialabgaben fällig werden. Diese Übungsleiterpauschale können z.B. Trainer*innen im Sportverein oder Kursleiter*innen bei der Volkshochschule in Anspruch nehmen. Auch für die Koordination eines Bike & Belong Angebots kann die Übungsleiterpauschale ausbezahlt werden.

Mehr Informationen und Voraussetzungen zur Bezahlung der Übungsleiterpauschale findest du z.B. unter:

www.deutsches-ehrenamt.de/steuern-im-verein/uebungsleiterpauschale

Eine Vorlage für einen Flyer zur Ausschreibung der Tätigkeit kannst du auf Anfrage bei uns erhalten. Auch



eine Vorlage für eine entsprechende Vereinbarung kannst du von uns bekommen bzw. findest du im Internet.

TRAINERINNEN

Das Bike & Belong Angebot findet idealerweise in einer 1:1 Betreuung statt (10 Trainerinnen & 10 Teilnehmerinnen). Die Trainerinnen leiten das Training und bereiten es abwechselnd vor. Im Kurs hat jede Teilnehmerin eine Trainerin zur Seite, die Sie beim Fahrradtraining

begleitet. Besonders, da es zu Beginn etwas Überwindung kostet auf das Fahrrad zu steigen, ist es wichtig, Unterstützung zu haben. Teil unseres Konzepts ist es, dass die Trainerinnen rein ehrenamtlich am Projekt mitwirken. Ehemaligen Teilnehmerinnen, die im Folgejahr als Trainerinnen mitarbeiten möchten oder anderen Frauen mit Flucht- oder Migrationsgeschichte bieten wir aber eine Aufwandsentschädigung in Form der Ehrenamtspauschale an. Dies ist natürlich kein Muss und hängt davon ab, ob du finanzielle Mittel dafür hast.



Ehrenamtlich tätige Menschen dürfen als Entschädigung für freiwillig geleistete Arbeit pro Jahr 840 Euro steuerfrei einnehmen. Es muss sich um eine nebenberufliche Tätigkeit handeln, die im gemeinnützigen, kirchlichen oder mildtätigen Bereich liegt. Kläre dies am besten direkt mit deiner Organisation.

Mehr Informationen findest du auch hier unter:

www.deutsches-ehrenamt.de/steuern-im-verein/ehrenamtspauschale

Auch hier senden wir dir gerne eine Vorlage für eine entsprechende Vereinbarung zu und du findest viele im Internet.

Ehrenamtliche Trainerinnen findest du z.B. über:

- Aushänge an Schwarzen Brettern: Universität, Gemeindezentrum, Supermärkte, etc.
- Social Media Aufrufe
- Flüchtlingshelferkreise
- Bericht über das Projekt oder Anzeige in lokalen Zeitungen
- Plattformen für Ehrenamtliche, wie z.B.
 - o Vostel.de
 - o Govolunteer.com
 - o Freizeit-helden.de (Rhein-Main Gebiet)
 - o Ehrensache.jetzt
 - o helpsters.net (hier findest du auch eine Auflistung von weiteren Plattformen: helpsters.net/info/plattformen/)

Auch zur Trainerinnenakquise senden wir dir gerne eine Vorlage für einen Flyer zu. Schreib uns einfach clara@bikebridge.org

TEILNEHMERINNEN

Bei der Bedarfsanalyse hast du bereits herausgefunden, ob es interessierte Frauen für dein Angebot gibt. Evtl. hast du auch schon eine Frauengruppe ausfindig gemacht, die gerne teilnehmen möchte. Das vereinfacht den Start.

Ansonsten kannst du nun auch mit Flyern und Aushän-

gen in verschiedenen Unterkünften Werbung machen. Achte hierbei darauf, dass du die Flyer bestenfalls auf verschiedenen Sprachen anbietest.

Hilfreich ist es außerdem die jeweiligen Sozialarbeiter*innen der Unterkunft zu kontaktieren und auf das Angebot aufmerksam zu machen, vielleicht kannst du einmal vorbeikommen und die Frauen vor Ort persönlich informieren & einladen. Auch über Social Media kannst du den Kurs bewerben. Nicht immer erreichst du deine Zielgruppe über diese Kanäle, oftmals führt der direkte Kontakt zu mehr Erfolg. Wir machen vor Beginn der Angebote oft ein Informationstreffen, um den interessierten Fotos von unseren Aktivitäten zu zeigen und zu berichten.

Informiere unbedingt auch andere Vereine & Organisationen mit ähnlichen Angeboten, vor allem wenn sie mit derselben Zielgruppe zusammenarbeiten.

Eine Vorlage für einen Flyer zur Teilnehmerinnenakquise kannst du auf Nachfrage bei uns bekommen.

KINDERBETREUUNG

Genau wie für die Trainerinnen kannst du auch Flyer für die ehrenamtliche Kinderbetreuung aushängen. Pro Training sollten dies 2-3 Personen sein. Es hängt natürlich davon ab, wie viele Kinder zum Training mitkommen. Frage dies deshalb am besten direkt bei den Teilnehmerinnen ab.

Besonders bei Ehrenamtlichen im Bereich der Kinderbetreuung ist es als Verein wichtig, sich abzusichern. Deshalb ist es sinnvoll, sich ein erweitertes Führungszeugnis von den Ehrenamtlichen einzuholen. Für Ehrenamtliche bei gemeinnützigen Organisationen ist dies kostenfrei. Einen Vordruck für das Formular zur Bestätigung der ehrenamtlichen Tätigkeit bekommst du bei der Stadt/ Gemeinde.



Abbildung 10: Peter Herrmann



Abbildung 11: Bike Bridge e.V.

INFORMATIONSTREFFEN TRAINERINNEN & TEILNEHMERINNEN

Interessierte Teilnehmerinnen und Trainerinnen kannst du zu einem ersten Informationstreffen einladen. Die Gruppe kann sich bereits persönlich kennenlernen, sich verbindlich anmelden und du kannst die notwendigen Eckdaten und Informationen zum Angebot mit der Gruppe teilen. Du weißt dann außerdem schon im Voraus, wie die Sprachkenntnisse der Teilnehmerinnen und Trainerinnen sind und kannst dich darauf vorbereiten.

Mögliche Inhalte des Treffens sind z.B.:

- Kennenlernen & Austausch: z.B. kleine Kennenlernspiele/Ice Breaker
- Kurze Präsentation deines Angebots (Ort, Termine etc.) und des Bike & Belong Konzepts
- Anmeldung der Teilnehmerinnen/Trainerinnen (auch hier findest du eine Vorlage für eine Anmeldung im Anhang)
- Anlegen einer Teilnehmerinnenliste (Vorlage im Anhang)

Bei der Anmeldung der Teilnehmerinnen kannst du dann auch gleich ihre Vorkenntnisse abfragen. Das ist wichtig, für die spätere Trainingsgestaltung. Sind die Frauen bereits einmal Fahrrad gefahren oder handelt es sich nur um Anfängerinnen?

Auch den Bedarf einer Kinderbetreuung kannst du dann klären, und weißt bereits, wie viele Frauen ihre Kinder mit ins Training bringen möchten.

Du kannst außerdem auch die Erwartungshaltung der Teilnehmerinnen abfragen und sie darauf hinweisen, dass es ein Anfängerkurs ist, bei dem wir gemeinsam Schritt für Schritt das Fahrradfahren üben & es danach oft noch mehr Übung braucht, um sicher im Straßenverkehr fahren zu können.

Bei diesem ersten Treffen kannst du auch gleich abklären, ob du während dem Kurs Fotos/Videos von den Teilnehmerinnen und Trainerinnen machen darfst und diese z.B. auf Social Media Kanälen veröffentlichen darfst. Hierzu findest du eine Vorlage für eine Einverständniserklärung im Anhang.

Entscheidet euch dann auch gemeinsam, wie ihr in Zukunft miteinander kommunizieren möchtet. Hier bietet sich z.B. eine gemeinsame Gruppe über einen Messenger-Dienst an oder ein Mailverteiler.

Hast du keine Möglichkeit für ein erstes Kennenlernetreffen sende ein kurzes Informationsblatt mit den Eckdaten zu deinem Kurs & die Anmeldung per Mail an interessierte Teilnehmerinnen und Trainerinnen.

ALLES BEREIT ?

Mit Hilfe dieser Checkliste, kannst du überprüfen, ob du an alles gedacht hast!

To Do's	Stand	Erledigt!
Bedarfsanalyse		
Kostenplan erstellen		
Finanzierungsmöglichkeiten abklären / Fundraising		
KooperationspartnerInnen: • Fahrradwerkstatt • Stadt / Gemeinde • Verkehrswacht / Polizei • andere Organisationen		
Versicherung • Haftpflichtversicherung • Unfallversicherung • ...		
Öffentlichkeitsarbeit • Social Media Auftritt • Pressearbeit • ...		
Materialbeschaffung • Fahrräder • Helme • Trainingsmaterial		
Örtlichkeiten • Trainingsfläche • Lagerplatz • Verkehrsübungsplatz • Räumlichkeit Theorie		
Terminplanung		
Teilnehmerinnenakquise		
Trainerinnenakquise		
Vorbereitung Informations-treffen Trainerinnen & Teilnehmerinnen		

JETZT GEHT'S IN DIE PRAXIS: AUSBILDUNG ZUR KURSKOORDINATORIN

Im zweiten Teil dieses Manuals möchten wir dich auf die Koordination eines Angebots nach dem Bike & Belong Konzept vorbereiten. Du bekommst zahlreiche Praxistipps zum Fahrradtraining mit Erwachsenen und zum Aufbau der einzelnen Kurssegmente und Trainingseinheiten. Weitere Inhalte sind erlebnispädagogische (Gruppen-) Spiele mit und ohne Fahrrad, Grundlagen der Kommunikation und des Qualitätsmanagements.

Mit Unterstützung unseres Trainingsmanuals kannst du dann die Ehrenamtlichen in einem Train the Trainer Workshop auf ihre Tätigkeit als TrainerInnen vorzubereiten.

Wie bereits im ersten Teil des Manuals erwähnt, ist die Kurskordinatorin verantwortlich für die:

- Ausbildung der Ehrenamtlichen zu Bike & Belong Trainerinnen in einem Train the Trainer Workshops)
- Kommunikation mit den Trainerinnen & Teilnehmerinnen
- Planung & Koordination der einzelnen Trainingstermine
- Vorbereitung der Zusatztermine (Theorie, Reparaturworkshop etc.)
- Qualität und Überprüfung der Trainingsmaterialien
- Kommunikation mit der durchführenden Organisation/Stadt/Gemeinde
- Qualitätssicherung des Angebots

Im folgenden Teil des Manuals findest du wichtige Inhalte und Tipps zur Vorbereitung und Koordination deines Angebots. Gib diese auch an deine Ehrenamtlichen weiter.

Inhalte und Tipps zur Vorbereitung der einzelnen Trainingseinheiten

PRAKTISCHES TRAINING

Das praktische Training wird abwechselnd von den ehrenamtlichen Trainerinnen vorbereitet. Zahlreiche Übungsbeispiele und Spiele hierzu findest du im Bike & Belong Trainingsmanual. Diese kannst du im Train the Trainer Workshop (siehe letztes Kapitel) mit den Trainerinnen vorbereiten.

THEORIE

Pro Bike & Belong Angebot findet eine Theorieeinheit statt. Hier gehen wir auf die wichtigsten Verkehrsregeln ein und besprechen verschiedene Verkehrssituationen und mögliche Gefahren im Straßenverkehr.

Inhalt der Theorieeinheit ist u.a.:

- Das verkehrssichere Fahrrad
- Die wichtigsten Verkehrszeichen & Regeln



Abbildung 12: Bike Bridge e.V.

- Kreuzungen: Rechts vor Links
- Abbiegen/Handzeichen geben
- Gefahrensituationen im Straßenverkehr

Unsere Theorie Power Point Präsentation kannst du hierfür gerne (als Vorlage) nutzen. Anfrage an: clara@bikebridge.org

Außerdem geben wir dir hier zahlreiche Tipps für weitere Materialien und Informationen:

1) Unter dem Stichwort "Fahrrad" bietet das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur einige hilfreiche Informationen zum Thema Fahrrad allgemein und zu weiteren Themen wie das sichere Miteinander von Pkw und Fahrrad im Straßenverkehr.

bit.ly/2BycJ62

2) Auf der Homepage von German Road Safety (www.germanroadsafety.de) findest du die Broschüren „Fahrrad fahren in Deutschland“ und „Unterwegs in Deutschland“ auf vielen verschiedenen Sprachen zum Download. Es besteht außerdem die Möglichkeit, sich die Broschüren kostenlos zusenden zu lassen.



Bis die Bestellung ankommt dauert es oft mehrere Wochen.

Außerdem findest du dort:

- Den Leitfaden „Fahrradsicherheit für Geflüchtete und Zugewanderte“ inkl. Arbeitsblätter mit Übungen
- Das Video: Compact Guide: Mit dem Fahrrad: Zusammenfassung aller wichtigsten Regeln & Hinweise (auf verschiedenen Sprachen)

3) Bei der ADFC-Radfahrschule findet ihr die Faltblätter „Sicher unterwegs mit dem Fahrrad“ des ADFC München. Mit vielen Bildern und kurzen Texten werden die wichtigsten Verkehrsregeln für Radfahrende erklärt. Der Flyer kann auf verschiedenen Sprachen heruntergeladen werden. Außerdem findet ihr hier die Präsentation „Sicher Rad fahren für Flüchtlinge“ des ADFC Dortmund und des VCD Dortmund-Unna und ein Plakat der Landesverkehrswacht NRW e.V. mit Verkehrsregeln in Deutsch, Englisch und Arabisch.

bit.ly/2WCz0rZ

4) Verschiedene Medien der Polizei Baden-Württemberg in Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch (u.a. eine Präsentation mit teils animierten Verkehrssituationen) findet ihr zum Download unter:

www.gib-acht-im-verkehr.de/service/empfehlungen/fluechtlinge

5) Auch die Verkehrswacht Solingen hat zwei Filme produziert, die über das richtige Verhalten von Radfahrern und Fußgängern informieren. Das Video: „Unterwegs in Deutschland als Radfahrer“ findet ihr auf verschiedenen Sprachen zum Download.

www.verkehrswacht-solingen.de/themen/unsere-angebote/angebote-fuer-fluechtlinge

DER REPARATURWORKSHOP

Im Reparaturworkshop geht es uns darum, Grundkenntnisse der Fahrradreparatur zu vermitteln, um so die langfristige und nachhaltige Nutzung des eigenen Fahrrads zu fördern.

Die Idee: an verschiedenen Stationen demonstrieren erfahrene (Hobby-)Schrauber*innen die einfachsten und wichtigsten Tipps und Tricks zur Fahrradreparatur.

Anschließend haben alle Teilnehmerinnen die Möglichkeit es selbst auszuprobieren.

Vorschläge für die verschiedenen Stationen:

- Schlauch wechseln & flicken
- Kette fetten
- Bremsen richtig einstellen
- Sattelhöhe & -position richtig einstellen
- Helm (richtig) aufsetzen
- Reifen (richtig) aufpumpen

Den Reparaturworkshop kannst du (bei gutem Wetter) sowohl draußen als auch in einer Fahrradwerkstatt oder Halle durchführen. Bestenfalls könntest du bei der Organisation deines Angebots bereits eine (gemeinnützige) Fahrradwerkstatt als Partnerin für dein Projekt und vor allem den Reparaturworkshop gewinnen. Oftmals haben sie dann auch die Möglichkeit Werkzeug



Abbildung 13: Bike Bridge e.V.

und Materialien mitzubringen, falls du dieses nicht zur Verfügung hast.

Was du unbedingt benötigst:

- Grundstock an Werkzeug (Schlüssel, etc.)
- Luftpumpen
- Ersatzteile (v.a. Schläuche)
- Fahrräder zur Demonstration
- Evtl. kleine Infolyer zu den einzelnen Stationen

Falls du ein Budget für Verpflegung hast, ist es schön ein paar Getränke und Snacks bereitzustellen für eine kleine Pause zwischendurch oder einen gemeinsamen Ausklang. Du kannst natürlich auch alle Teilnehmerinnen bitten, eine Kleinigkeit mitzubringen.

FAHRRADTOUREN

Je nach Fortschritt der Gruppe, kannst du dir am Ende des Kurses überlegen noch ein bis zwei gemeinsame Radtouren zu machen. Hier könnt ihr auch nochmal konkret auf die Verkehrsregeln eingehen und ein erstes Fahren im Straßenverkehr üben. Achte hier besonders darauf zunächst auf möglichst unbefahrenen breiten Straßen zu fahren. Auch solltest du darauf achten zunächst keine Waldwege oder Wege mit Kies zu wählen. Diese Wege kannst du dann später mit fortgeschrittenen Radlerinnen als Übung auswählen. Falls einige der Gruppe noch recht unsicher sind, bietet es sich an

nur in Kleingruppen oder Tandems kleine Touren rund um den Trainingsplatz zu fahren.

ABSCHLUSSEVENT

Für den letzten Kurstermin kannst du dir einen schönen Abschluss überlegen.

Beispiele:

- kleine Radtour mit Picknick
- gemeinsames Grillen
- Eis essen gehen
- gemeinsamer Besuch eines (Sport-) Events.

Außerdem freuen sich alle Teilnehmerinnen und Trainerinnen z.B. über ein schönes Abschlusszertifikat für die (hoffentlich) erfolgreiche Teilnahme am Bike & Belong.

Falls du Budget dafür hast, freuen sich auch alle über ein kleines Abschlussgeschenk, z.B. ein ausgedrucktes Foto vom Training, ein Sattelschoner oder eine schöne Fahrradklingel.

FAHRRADVERGABE/-VERKAUF

Hast du dich dazu entschieden, die Spendenfahrräder nach Kursende den Teilnehmerinnen zu überlassen, kannst du die Fahrradvergabe entweder beim Abschlussevent oder an einem Extratermin machen. Außerdem kannst du dir überlegen, ob du die Fahrräder zu einem kleinen Betrag verkaufen möchtest, um deine Unkosten zu decken.

Wir bei Bike Bridge verkaufen das Set aus Fahrrad, Helm und Schloss für 25€ an die Kursteilnehmerinnen. Achte darauf, dass du nur verkehrssichere Fahrräder an die Teilnehmerinnen herausgibst & am besten du lässt sie vorher nochmal durchchecken.

Monitoring & Evaluation (Wirkungsmessung)

Monitoring ist die regelmäßige Sammlung von Informationen aus Projekten. Dadurch können Ergebnisse, Prozesse und Erfahrungen dokumentiert und als Grundlage für die Steuerung von Entscheidungs- und Lernprozessen verwendet werden. Monitoring überwacht den Fortschritt anhand von Plänen; die dadurch erfassten Daten werden zur Auswertung verwendet.

Evaluation ist die systematische und objektive Bewertung eines abgeschlossenen Projekts, um Rückschlüsse auf verschiedene Aspekte wie Relevanz, Effektivität, Effizienz, Wirkung und Nachhaltigkeit zu ziehen.

Quelle: bit.ly/2X8J4JP

Neben herkömmlichen, üblicherweise standardisierten Monitoring- und Evaluierungsmethoden wie Fragebögen, Fokusgruppendifkussionen, Interviews etc. können alternative Methoden wie z. B. Storytelling und Foto- und Videodokumentation etc. verwendet werden.

Um ein Bike & Belong Angebot zu beobachten und zu bewerten, sollte die Kurskoordinatorin die regelmäßige Teilnahme der Teilnehmerinnen und Trainerinnen anhand von Anwesenheitslisten überprüfen (Vorlage im Anhang). Der Grad der Zufriedenheit der Teilnehmerinnen und Trainerinnen während des Kurses kann durch regelmäßige Überprüfung aufgezeigt werden. Dazu muss die Koordinatorin gut mit den Teilnehmerinnen und Trainerinnen kommunizieren und sie um Feedback und Vorschläge bitten; bevorzugt in schriftlicher Form. Die Trainerinnen können z.B. ein Trainingstagebuch schreiben und nach jedem Training einen Eintrag einfügen. Gelegentliche Gruppendiskussionen für die Trainerinnen sind auch sehr empfehlenswert. In Freiburg führen wir regelmäßig Monitoring- und Evaluationsmaßnahmen bei unseren Angeboten durch, indem wir Fragebögen in verschiedenen Sprachen verwenden, persönliche Interviews mit den Teilnehmerinnen führen, Gruppendiskussionen mit Teilnehmerinnen und Trainerinnen führen und Anwesenheitslisten führen und auswerten. Wir verwenden kreative Methoden, um die Ergebnisse und Auswirkungen auf die Teilnehmerinnen zu überprüfen und zu bewerten, wenn sie sich aufgrund der Sprachbarrieren nicht richtig ausdrücken können: Foto- und Video-Monitoring sowie Storytelling oder Zeichnen und Malen sind Methoden, die bei der Arbeit mit den Teilnehmerinnen sehr zu empfehlen sind.

Auf der Homepage von PHINEO gAG findest du zusätzliche Informationen:

bit.ly/2YVO1HA

Wenn du Fragen hast, wende dich gerne an: wirkung@bikebridge.org.

Vorbereitung der Ehrenamtlichen: der Train the Trainer Workshop

Der Train the Trainer Workshop dient dazu, alle ehrenamtlichen Trainerinnen auf das Training vorzubereiten. Dies ist besonders wichtig, da alle Trainerinnen einmal eine Trainingseinheit vorbereiten und leiten werden. Den Train the Trainer Workshop kannst du mit Hilfe unseres Trainingsmanuals durchführen. Dieses Manual ist eine Handreichung mit zahlreichen Übungsbeispielen rund ums Fahrradfahren lernen. Außerdem findest du dort auch viele Spiele (z.B. aus der Erlebnispädagogik).

Für den Train the Trainer Workshop benötigst du sowohl einen Raum (bestenfalls mit Beamer) als auch eine kleine Trainingsfläche für die praktischen Übungen. Falls du keine Möglichkeit hast, frage einmal bei der Stadt nach.



Abbildung 14: Bike Bridge e.V.

Benötigte Materialien:

- Stifte/Papier
- Trainingsmaterial zur Demonstration/zum Üben: Hütchen, Seile, Reifen, Bälle etc.
- Trainingsmanual und Kurse & Konzept Heft für alle Ehrenamtlichen (notfalls als Onlineversion verschicken)
- Teilnehmerinnenlisten
- Evaluationsbogen?
- Eventuell Verpflegung

Im folgenden Teil gehen wir die Inhalte des Train the Trainer Workshops gemeinsam durch & schauen uns an, wie du diesen gestalten kannst. Deiner Fantasie sind aber natürlich keine Grenzen gesetzt.

Möglicher Ablauf:

- Kennenlernen
- Kurze Vorstellung des Bike & Belong Fahrradkonzepts
- Aufgaben der Trainerinnen

- Herausforderungen & kulturelle Unterschiede
- Sprache & Kommunikation
- Allgemeine Trainingsprinzipien & Aufbau einer Trainingseinheit
- Praxisteil
- Organisatorisches

KENNENLERNEN

Starte deinen Train the Trainer Workshop mit einem kurzen Kennenlernspiel/Icebreaker. Zahlreiche Ideen dazu findest du im Trainingsmanual oder vielleicht fällt dir auch selbst ein Spiel ein?

KURZE VORSTELLUNG DES BIKE & BELONG KONZEPTS

Informiere die Ehrenamtlichen über die Ziele deines Angebots & über das Konzept und den Ablauf des Bike & Belong Angebots. Gerne senden wir dir dazu eine Power Point Vorlage zu (Anfrage unter: clara@bikebridge.org).



AUFGABEN DER TRAINERINNEN

Informiere die Ehrenamtlichen über ihre Aufgaben als Trainerinnen. Die Idee ist es, dass jede Trainerin mindestens einmal das Training vorbereitet und auch leitet. Wichtig ist die zuverlässige und regelmäßige Teilnahme am Kurs. Hier geht es nicht darum ein perfekt getaktetes Training vorzubereiten. Ziel ist es der Trainingseinheit einen Rahmen zu geben. Dazu gehört z.B. ein gemeinsamer Anfang, Pause und Abschluss und ein paar Übungen oder Input zu einem bestimmten Thema während des Trainings. Wie ihr die Trainings untereinander aufteilt, ist euch überlassen. Manche Ehrenamtlichen möchten ungerne eine Trainingseinheit (alleine) übernehmen. Ihr könnt deshalb z.B. auch Tandems bilden oder die Trainings unter den Ehrenamtlichen aufteilen, die das gerne übernehmen möchten.

HERAUSFORDERUNGEN UND STOLPERSTEINE

Beim Training treffen Menschen aus verschiedenen Kulturen und mit unterschiedlichen Hintergründen aufeinander. Das kann zu Überraschungen und Missverständnissen führen. Du kannst den Übergang in den Praxisteil mit einer kleinen Fragerunde starten:

Was glaubt ihr was sind die größten Herausforderungen zu Beginn des Angebots? Wie können wir damit umgehen?

Hier möchten wir mit dir noch die Erfahrungen teilen, die wir während des Trainings gemacht haben und wie wir bestimmte Herausforderungen gelöst haben. Diese kannst du mit den Trainerinnen im Workshop besprechen.

ANGST auf das Fahrrad zu steigen

Für viele Teilnehmerinnen ist es eine große Überwindung, sich zum ersten Mal auf das Fahrrad zu setzen. Starte deshalb langsam, es ist wichtig, dass die Gruppe zunächst kennenlernt und sich somit beim nachfolgenden Training besser verständigen kann. Insgesamt ist eine entspannte und vertraute Atmosphäre sehr wichtig. Du kannst also am Anfang ruhig einige Zeit für Kennenlernspiele/Icebreaker-Spiele einplanen. Auch ist es wichtig, dass die TeilnehmerInnen das Fahrrad erstmal kennenlernen. Das bedeutet, dass sie sowohl die deutschen Begriffe für verschiedene Teile und Funktionen des Fahrrads kennenlernen und auch das Fahrrad und seine Funktionen zunächst einmal im Schieben ausprobieren.

Unterschiedliche FITNESS

Nicht in allen Ländern spielt Bewegung und Sport eine so große Rolle wie hier in Deutschland. Manche Teilnehmerinnen haben eventuell gar keine bis wenig sportliche Vorerfahrung. Es kann demnach sein, dass unterschiedliche Voraussetzungen und Erfahrungen



Abbildung 15: Bike Bridge e.V.

bestehen. Auch deswegen ist ein langsamer Einstieg sehr bedeutend. Neben Kennenlern- und Icebreaker-Spielen sind vor allem Übungen für das Gleichgewicht und die Stabilität notwendig. Denn ohne Balance klappt es mit dem Fahrradfahren nicht.

Verschiedene VORKENNTNISSE

Die Teilnehmerinnen unserer Angebote sind oftmals auf einem unterschiedlichen Niveau: manche sind schonmal Fahrrad gefahren, manche noch nie. Manche lernen sehr schnell, andere sind eher vorsichtig und brauchen ein bisschen mehr Zeit. Hier musst du flexibel sein! Teile z.B. die Gruppe bei verschiedenen Übungen in zwei Gruppen. Auch im individuellen Training in Tandems, hat jede Teilnehmerin die Möglichkeit in ihrem Tempo zu üben. Deshalb ist es auch so wichtig, dass ihr viele engagierte Trainerinnen dabei habt.

Verschiedene **SPRACHEN** und Sprachniveaus

Auf dem Trainingsplatz treffen Menschen aus verschiedenen Ländern und mit verschiedenen Muttersprachen zusammen. Manche sprechen & verstehen z.B. noch kaum Deutsch oder Englisch. Aber kein Problem. Sprich langsam und deutlich unterstreiche das Gesagte mit Mimik und Gestik. Und ganz wichtig: mache jede Übung einmal vor! Falls nötig, auch zweimal. Weitere Tipps dazu, bekommst du im Trainingsmanual.

BEHRÜHRUNGSANGST?

In unseren ersten Train the Trainer Workshops kam öfters die Frage auf, ob die Trainerinnen die Teilnehmerinnen berühren und so Hilfestellung beim Fahrradfahren geben dürfen. Hier können wir nur sagen: das ist ganz individuell, und von Person zu Person abhängig und hat nichts mit dem Herkunftsland und der Kultur zu tun. Deshalb: spricht miteinander, so dass sich alle wohlfühlen und das Training für alle angenehm und passend ist.

(Un-) Passende **KLEIDUNG**

Viele Frauen aus Ländern aus dem arabischsprachigen Raum tragen oftmals weite Röcke und Kleider. Das ist manchmal schwierig und gefährlich beim Fahrradtraining. Bitte deine Teilnehmerinnen bequeme Kleidung (Sporthose, Sportschuhe) zum Training mitzubringen. Achtet bei Frauen die ein Kopftuch tragen und dieses

während dem Training nicht ablegen möchten darauf, dass es eng gebunden ist und der Helm trotzdem sicher sitzt.

CHAOS im Training, nichts läuft wie geplant

Und nochmal heißt es: flexibel sein! Mach dir keinen Druck, das Training muss nicht perfekt durchgetaktet sein. Stelle das Thema und den Ablauf deiner Trainingseinheit zu Beginn des Trainings vor, um allen eine kurze Orientierung zu geben. Wenn du merkst, dass zu viel Chaos auf dem Trainingsplatz herrscht (Achtung Unfallgefahr!), hole die Gruppe kurz zusammen, um neuen Input zu geben oder eine neue gemeinsame Übung anzuleiten. Beziehe auch die Teilnehmerinnen in die Trainingsplanung mit ein und nimm Rücksicht auf ihre Bedarfe und Wünsche.

Zu viele KINDER auf dem Trainingsplatz

Oftmals haben die Teilnehmerinnen für die Dauer des Trainings keine Kinderbetreuung. An manchen Tagen ist deshalb recht viel los. Das lenkt ab und ist außerdem gefährlich. Wenn du die Möglichkeit hast, suche dir 2-3 ehrenamtliche Helfer*innen für eine kleine Kinderbetreuung parallel zum Training. Falls du niemanden findest, kannst du auch die Teilnehmerinnen bitten, Verwandte oder eine Freundin zum Training mitzubringen.

SPRACHE UND KOMMUNIKATION

Gebt den Trainerinnen Tipps & Tricks zum Thema Sprache & Kommunikation beim Fahrradtraining. Es gibt einfach Möglichkeiten & Wege die Kommunikation zu erleichtern, wenn nicht alle die gleiche Sprache sprechen bzw. das gleiche Sprachniveau haben. Hierzu könnt ihr euch am Trainingsmanual orientieren und am dazugehörigen Skript im Anhang.

ALLGEMEINE TRAININGSPRINZIPIEN & AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT

Wichtige Tipps und Anleitungen zum Aufbau der einzelnen Trainingseinheiten und zur Gestaltung der verschiedenen Übungen findest du im Bike & Belong Trainingsmanual. Gehe diesen Teil unbedingt gemeinsam mit den Trainerinnen durch, um ihnen eine Übersicht über den geplanten Ablauf des Angebots und den Aufbau der Trainingseinheiten zu geben.

PRAXISTEIL

Jetzt geht es in die Praxis und die konkreten Inhalte des Trainings. Besprecht die verschiedenen Trainingsinhalte und probiert diese gemeinsam aus.

Beachtet im Praxisteil nun immer die Tipps zum Thema Kommunikation & Sprache. Versucht die Übungen bereits im Train the Trainer Workshop möglichst knapp und verständlich zu erklären und vorzumachen, es ist eine gute Übung.



Spiele: Kennenlernen & Icebreaker

Gemeinsam könnt ihr zunächst Ideen sammeln: wer möchte der Gruppe ein Spiel vorstellen?



WICHTIG: startet langsam! Ganz zu Beginn eignet sich z.B. nicht unbedingt der Gordische Knoten, sondern ein Spiel mit ein bisschen weniger Nähe und mehr Distanz.

Dann kannst du als Koordinatorin noch 1-2 weitere Beispielspiele anleiten und mit der Gruppe gemeinsam spielen: z.B. Meterstab, Obstsalat oder Namenklatschen. Im Trainingsmanual finden alle noch weitere Anregungen.



Abbildung 16: Bike Bridge e.V.

Übungen für das Fahrradtraining

Gemeinsam mit den Ehrenamtlichen erarbeitest du im Train the Trainer Workshop nun Übungen & Spiele, um das Fahrradfahren zu lernen bzw. andere dabei zu unterstützen.

Im Trainingsmanual findest du einen Leitfaden dafür. Schritt für Schritt zeigen wir dir dort, wie du eine erwachsene Person beim Fahrradfahren lernen unterstützen kannst.

Seit 2020 gibt es auch unsere Videoreihe: „Fahrradfahren lernen mit Bike Bridge“. In 12 Kurzvideos zeigen wir dir verschiedene Praxisübungen zum Fahrradfahren lernen & anleiten. Du findest die Videoreihe auf YouTube: bit.ly/2MsOaQJ

Du kannst diesen Teil als Gruppenarbeit gestalten, um die Ehrenamtlichen aktiv miteinzubeziehen. Teile die verschiedenen Themen unter den Trainerinnen auf und bitte sie diese, mit Hilfe des Trainingsmanuals vorzubereiten. Die Trainerinnen lesen sich in das jeweilige Kapitel ein und geben den anderen dann eine kurze Übersicht dazu und leiten zwei konkrete Übungen zum Thema an. Diese werden dann auch gemeinsam ausprobiert. Die anderen geben danach eine Rückmeldung zur Verständlichkeit & Sprache an das Team. Außerdem könnt ihr euch gemeinsam noch Ideen für Umwandlungen



gen der Übungen und einfachere und schwerere Alternativen überlegen.

Mögliche Aufteilung der Gruppen & Themen:

- Gruppe 1: Warm up: Gleichgewichtstraining/ Rechts-Links- & Fahrradspiele
- Gruppe 2: Startübungen mit dem Roller, Laufrad & Fahrrad
- Gruppe 3: Bremsen & Fahrpräzision
- Gruppe 4: Kurven & Slalom
- Gruppe 5: Abbiegen/Schulterblick/ Handzeichen

Abschluss des Praxisteils: Parkour

Als Abschluss des Praxisteils kannst du die Gruppe in zwei Teams aufteilen. Jedes Team überlegt sich mit Hilfe des Trainingsmanuals einen kleinen Parkour mit mindestens 5 verschiedenen Übungen. Im Anschluss wird der Parkour der jeweils anderen Gruppe vorgestellt und getestet. Die anderen leiten an und geben Hilfestellung.

ORGANISATORISCHES

Zum Abschluss deines Train the Trainer Workshops kannst du noch ein paar organisatorische Dinge klären.

Trainerinnenliste anlegen: Führt eine Trainerinnenliste mit Kontakt + Platz für Anmerkungen. Auch eine Anwesenheitsliste für jede Trainingseinheit ist sinnvoll (siehe z.B. Wirkungsmessung + Versicherung).

Kommunikation mit der Gruppe planen: Legt fest, wie ihr als Gruppe miteinander kommunizieren möchtet. Als einfachste Lösung für uns hat sich bisher eine gemeinsame Gruppe über einen Messenger-Dienst ergeben. Hier könnt ihr euch direkt absprechen und austauschen. Auch ein offener Email-Verteiler ist eine Möglichkeit.

Aufteilung der einzelnen Trainingseinheiten & grobe Themen: Ihr könnt euch nun bereits festlegen, wer die

jeweilige Trainingseinheit vorbereiten wird. Eine Liste dazu findest du im Anhang als Vorlage. Falls es euch sinnvoller erscheint, könnt ihr das natürlich auch spontan jeweils für das nächste Training bestimmen. Sprecht euch ab!

Termine festlegen: geht gemeinsam die Trainingstermine durch und schaut, ob ihr immer genügend Trainerinnen seid pro Termin. Ansonsten könnt ihr euch z.B. darauf einigen das Training während den Ferien/ Feiertagen zu pausieren. Auf der Trainerinnenliste ist z.B. Platz für Anmerkungen zu Fehltagen. Dann habt ihr eine bessere Übersicht.

Fotoerlaubnis ausfüllen lassen: Falls die Trainerinnen nicht schon beim Infotreffen eine Einverständniserklärung für Fotos und Videos ausgefüllt haben, könnt ihr dies nun nachholen. Bitte vergiss das nicht, bevor du Foto- oder Videomaterial veröffentlichst.

Übungsleiterpauschale: Werden Trainerinnen über die Übungsleiterpauschale bezahlt, könnt ihr nun auch die entsprechende Vereinbarung ausfüllen und unterschreiben lassen. Sprecht euch dazu vorher unbedingt mit eurem Träger ab und lasst die Vereinbarung überprüfen. Vereine haben dafür bereits häufig eine Vorlage.



Abbildung 18: Peter Herrmann

So, und nun kann es losgehen! Wir wünschen euch super viel Spaß und tolle Erfahrungen bei eurem Bike & Belong Fahrradangebot. Bei Fragen meldet euch jederzeit bei uns: hallo@bikebridge.org ! Wir freuen uns über spannende Berichte & Fotos!

Notizen



Abbildung 17: Bike Bridge e.V.

“

Ich sagte immer: „Ich schaffe das. Ich schaffe das!“ Alle Leute können Fahrradfahren, warum ich nicht? Und ich habe das auch geschafft! Ja, ich fühle mich richtig glücklich, richtig gesund und auch ein bisschen sportlich!

Teilnehmerin unseres Bike & Belong Angebots in Hamburg