

## Anmeldung

Ich nehme am folgenden  
Fahrrad-Kurs teil:

Beginn 27.03.2014

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße/Hausnr.

\_\_\_\_\_  
PlZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Geburtstag\*

\_\_\_\_\_  
Beruf/Schulabschluss\*

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift

(\*freiwillige Angabe - nur für statistische Zwecke)

**Die Anmeldung entweder bei den  
Organisatoren persönlich oder  
direkt in der VHS abgeben!**

## Kontakt



Ahlen | Drensteinfurt | Sendenhorst

VHS Ahlen, Markt 15, 59227 Ahlen  
Uwe Schnafel, Tel. 59 434 oder  
schnafelu@stadt.ahlen.de



AWO-Integrationsagentur  
Ludmila Rose, Tel. 96 99 02 /  
0162 13 56 845 oder  
trio@awo-hamm-warendorf.de



Leitstelle Älter werden in Ahlen  
Ergül Aydemir, Tel. 59 743/ 0157 36521303  
oder aydemir@stadt.ahlen.de

**Rufen Sie uns einfach an!**

## Fahrradtraining für Frauen



**Beginn  
Donnerstag  
27.03.2014  
16.00 - 17.30 Uhr  
Schulhof  
Paul-Gerhardt-  
Schule**

## Info

VHS, AWO-Integrationsagentur und die Leitstelle Älter werden in Ahlen bieten in diesem Jahr wieder einen Fahrradkurs für Frauen an.

In dem Kurs werden die wichtigsten Funktionen eines Fahrrads besprochen. Das Fahrradtraining beginnt mit Rollübungen, Bremsen, Anhalten und dem richtigen Verhalten in den Kurven. Die Trainingseinheiten für das Erlernen von Verkehrszeichen und Straßenverkehrsregeln werden durch die Präventivstelle der Polizei durchgeführt und begleitet. Bei Bedarf können Fahrräder für Kursteilnehmerinnen gestellt werden.

- der Kurs findet 10 Mal, einmal in der Woche statt
- Pelin Kocak, türkischsprachige weibliche Begleitung, assistiert bei dem Kurs
- Durch finanzielle Unterstützung und Förderung der Integrationsagentur der Arbeiterwohlfahrt beträgt die Kursgebühr 24 €

## Termine

Wann: jeden Donnerstag  
Uhrzeit: 16.00 - 17.30 Uhr  
Wo: Schulhof  
Paul-Gerhardt-Schule  
Stephansweg 10  
59229 Ahlen

Termine: 27.03.  
03.04.  
10.04.  
08.05.  
15.05.  
22.05.  
05.06.  
12.06.  
26.06.

Osterferien: 14.04. - 26.04  
in den Ferien findet der Kurs einmal statt, Termin nach Absprache  
17.04. oder 24.04.

Feiertage: 01.05. - kein Kurs  
29.05. - kein Kurs  
19.06. - kein Kurs

## Info - Türkisch

VHS, AWO-Entegrasyon-Temsilciliği ve Ahlen Belediyesi yaşlılar Merkezi birlikte bayanlara bisiklet kursu düzenledi.

Kursta bisikletin fonksiyonları konuşulacak.  
Sonra bisiklet eğitimine başlanacak. Fren yapma, durma, dönme ve alıştırmaya dersleri, kontrollü bisiklet sürme egzersizleriyle devam edilecek.  
Kurs içinde trafik işaretleri ve kuralları polis tarafından öğretilecek. Kurs sürecinde bisikleti olmayanlara bisikletler yetkili tarafından verilecek.

- Kurs 10 defa, haftada bir kez olacak
- Türk bayan, Pelin Kocak, kursta assistanlık yapacak ve yardımcı olacak
- AWO-Entegrasyon-Temsilciliğinin maddi desteğiyle Kurs ücreti sadece 24 €