



# RADFAHREN LERNEN FÜR FRAUEN - MIT SPASS UND ENERGIE

Lernt mit uns die Freiheit des Fahrradfahrens kennen. Gemeinsam üben wir das Fahren und Bremsen und die Verkehrsregeln.

**Wir üben in der JVS Jugendverkehrsschule Lichtenberg und im Park nebenan. Dabei sind die Hygienemaßnahmen einzuhalten, u. a.:**

- maximal 10 Frauen üben gleichzeitig in der JVS
- 2 Übungszeiten: 11:00-13:00 Uhr / 13:30 -15:30 Uhr
- Anmeldung mit Name und Telefonnummer erforderlich
- **WICHTIG: geimpft oder getestet** (Nachweis mitbringen)
- Händedesinfektion vor dem Üben, Mund-Nase-Bedeckung tragen in Innenräumen (medizinische Maske)
- erforderlichen Abstand einhalten, üben/Picknick im Park
- Bitte lasst die Kinder, wenn es geht, in Betreuung zu Hause

**TERMIN - bitte aktuelle Termine per Mail erfragen**

**Trainingstag: Samstag**

**Trainingszeiten: 11:00 Uhr oder 13:30 Uhr**

**Ort: JVS Baikalstr. 4, 10319 Berlin**

**Anmeldung: [info@frauenfahrradschule.de](mailto:info@frauenfahrradschule.de)**

**Termine anfragen: [info@frauenfahrradschule.de](mailto:info@frauenfahrradschule.de)**



Bezirksamt  
Lichtenberg  
von Berlin

**be** Berlin



siehe: [www.fb.com/ADFC.Berlin](https://www.fb.com/ADFC.Berlin)

[www.fb.com/Garage10eV](https://www.fb.com/Garage10eV)

## Learn to cycle for women with picnic

Learn to cycle with us. Together, we will learn to cycle, use the breaks and learn the traffic rules. Cycling is freedom. We will also have a picnic. Please bring food & drinks. Childcare will be available.

## Apprendre à conduire un vélo pour les femmes avec picnic.

Découvrez avec nous la liberté de conduire un vélo. Ensemble nous voulons apprendre à conduire un vélo, à freiner et le code de la route. Après on va faire un picnic. S'il vous plaît apportez quelque chose a boire et a manger. Un garde des enfants est sur place.

## Sevgili hanımlar, bizimle birlikte piknik yapıp, bisiklet kullanmayı öğrenin.

Bizimle özgürce bisiklet sürmenin keyfine varın. Birlikte bisiklet sürmeyi, frene basmayı ve yollardaki kuralları öğreniriz. Yapacağımız piknik için siz de bir şeyler getirmeyi unutmayın:) Çocuk bakıcısı organize edildi.

## Учимся кататься на велосипеде для женщин с пикником в парке.

Учитесь с нами познавать свободу езды на велосипеде. Вместе мы будем практиковать вождение и торможение а также правила дорожного движения. В дополнение будет организован пикник. Для этого принесите, пожалуйста, с собой что-нибудь из съедобного. Вопрос об уходе за детьми уже урегулирован.

## آموزش دوچرخه سواری برای بانوان به همراه بیک نیک در پارک

آموزش دوچرخه سواری و کار کردن با ترمزها و قوانین رانندگی با ما همراه با بیک نیک.  
لطفا خوردنی همراه خود بیاورید.  
از کودکان هم مراقبت میشود.

## تعليم ركوب الدراجة للنساء مع نزهة في الحديقة

. تعليم قيادة الدراجة للنساء مع نزهة في الحديقة-  
. مرتين من كل شهر-  
تعليمي معنا كيف تستطيعين قيادة الدراجة، معاً نتدرب على قيادة الدراجة-  
. وكيفية عمل الفرامل وقواعد المرور  
. سيكون هناك نزهة فالرجاء إحضار شيءٍ للاكل-  
. ملاحظة : يتوفر رعاية للأطفال -

