

# Fahrradfahren bedeutet für Frauen ein Stück Freiheit

Initiative „Golden Hearts“ organisiert zum vierten Mal einen speziellen Kurs für Migrantinnen.

**PFORZHEIM/ENZKREIS.** Zum vierten Mal bietet die Initiative „Golden Hearts“, die sich um die Integration von Flüchtlingen und anderen Menschen mit Migrationshintergrund bemüht, ab dem 9. April einen Fahrradkurs speziell für Frauen an.

Grund für diesen besonderen Lehrgang sei es, heißt es in einer Mitteilung, dass für viele Frauen in ihren jeweiligen Heimatländern nicht nur Schule und Sport verboten gewesen seien, sondern sogar das Fahrradfahren. Stellvertretend führt „Golden Hearts“ das Beispiel einer jungen Afghanin an, die mit Anfang 20 nach Pforzheim gekommen sei, wo sie inzwischen seit zwölf Jahren lebe. „Sie war im Heimatland nur wenige Jahre in der Schule, Deutsch lesen und schreiben lernt sie gerade in einem ‚Golden Hearts‘-Sprachkurs“, berichtet Geschäftsführerin Frauke Janßen. „Sie erzieht hier ihre vier Kinder, mit den Lehrkräften ihrer Kinder sprechen kann sie allerdings nicht. Auch die Kommunikation mit Behörden oder eigenständiges Einkaufen ist kaum möglich, denn sie spricht kaum Deutsch.“

Dass sie beim Kurs im Frühjahr vergangenen Jahres gelernt habe, Fahrrad zu fahren, sei für die junge Frau ein großes Erfolgsergebnis, so Janßen. „Ermuntert wurde sie von der Lehrerin ihres Sprachkurses und von anderen Frauen, die am Kurs teilnehmen wollten. Und als sie gehört hat, dass sie auch ihre kleinen Kinder mit zum Fahrradkurs bring-



Kursleiterin Margaretha von Reinerdorff mit einer Kursteilnehmerin. Foto: privat

gen darf, da es eine parallel organisierte Kinderbetreuung geben würde, meldete sie sich schließlich an.“

Nach dem „schüchternen und zögerlichen Einstieg“ habe Kursleiterin Margaretha von Reinerdorff die junge Teilnehmerin zunächst mit viel Geduld ans Balancieren auf einem Roller herangeführt und schließlich den Umstieg auf ein Kinderfahrrad gemeistert. Zum Ende des Kurses nach rund 25 Trainingsstunden habe es die junge Frau dann geschafft, auf dem größeren Rad alleine ihre Slalomrunden durch einen Hütchen-Parcours zu ziehen. „Die Freude über diesen Erfolg trägt sie heute noch in sich“, berichtet Frauke Janßen. „Nun kann sie endlich gemeinsam mit ihrer Familie eine kleine Fahrradtour unternehmen und auch längere Distanzen mit dem Rad bewältigen.“

Dass sie neben dem Fahrradfahren im Kurs ihre Deutschkenntnisse verbessert und neue Kontakte geknüpft habe, sei ein willkommener Nebeneffekt gewesen.

„Die Möglichkeit, den eigenen Radius zu erweitern und künftig mit dem Fahrrad größere Strecken als zu Fuß zurücklegen zu können, ist für die von ‚Golden Hearts‘ betreuten Frauen ein Gewinn“, sagt Janßen. „Wir wollen den bei uns lebenden Migrantinnen und Migrantinnen eine echte Chance auf Teilhabe an unserer Gesellschaft geben, ob durch Sprachprogramme oder Fahrradkurse oder indem wir ihre Kinder fördern.“

**„Die Möglichkeit, den eigenen Radius zu erweitern und künftig mit dem Fahrrad größere Strecken als zu Fuß zurücklegen zu können, ist für die von ‚Golden Hearts‘ betreuten Frauen ein Gewinn.“**

**Frauke Janßen,**  
Geschäftsführerin  
der Initiative  
„Golden Hearts“

In einer gemeinsamen Initiative mit dem Kinder- und Jugendförderverein Enzkreis (KiJu) bietet „Golden Hearts“ seit November einen Sprachkurs für Migrantinnen in Mühlacker an.

Der nächste Fahrradkurs startet am 9. April, das Konzept ist laut Mitteilung angelehnt an das Programm des Vereins „Bike-Bridge“ aus Freiburg, das speziell für Frauen mit Migrationsgeschichte erdacht worden sei. Anmeldungen nimmt „Golden Hearts“ ab sofort entgegen per E-Mail an [info@goldenhearts.online](mailto:info@goldenhearts.online). pm