



# 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 - das **Training ist kostenlos**.

**Wir üben in der JVS Jugendverkehrsschule Lichtenberg und im umgebenden Straßenverkehr:**

- maximal 10 Frauen üben gleichzeitig in der JVS
- 2 Übungszeiten: 11:00-13:00 Uhr / 13:30 -15:30 Uhr
- Verkehrsregeln und Verkehrszeichen lernen
- Fahrrad / Tretroller in passender Größe vorhanden
- Anmeldung mit Name und Telefonnummer erforderlich

Bitte lasst die Kinder, wenn es geht, in Betreuung zu Hause

## TERMINE:

**samstags: 1.7./29.7/19.8./9.9.2023**

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

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

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



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

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

Persisch

آموزش دوچرخه سواری برای زنان - با سرگرمی و انرژی  
با ما آزادی دوچرخه سواری را بشناسید. با هم دوچرخه سواری ، ترمز و راهنمایی ترافیک و دوچرخه سواری را تمرین می کنیم

و در پارک مجاور تمرین می کنیم. اقدامات بهداشتی باید رعایت شود، از جمله Lichtenberg در JVS ما در مدرسه ترافیک جوانان  
تمرین می کنند JVS حداکثر ۱۰ زن به طور همزمان در  
زمان تمرین: ۱۱ صبح الی ۱:۳۰ / ۱ تا ۱۵:۳۰  
ثبت نام با نام و شماره تلفن الزامی است  
(مهم: واکسینه شده یا آزمایش شده (با خود گواهی داشته باشید  
اضدعفونی دست پیش از تمرین، پوشاندن دهان و بینی در داخل اتاق ها (ماسک پزشکی  
فاصله لازم را حفظ کنید. تمرین/بیک نیک در پارک  
لطفا در صورت امکان کودکان را با مراقبت در خانه بگذارید

قرار - لطفاً قرارهای فعلی را از طریق ایمیل پرس و جو کنید

روز تمرین: شنبه  
زمان تمرین: ۱۱ صبح یا ۱:۳۰  
مکان JVS Baikalstr. 4, 10319 Berlin:  
ثبت نام info@frauenfahrradschule.de  
درخواست قرار ملاقات info@frauenfahrradschule.de

Tigrinya

ንደቂ ኣጎስትዮ ብሽክለታ ምዃዋር ደስ እንዳበለካ ብውሉእ ካይሊኻ ምምሃር።  
ምሳና ብሽክለታ ናይ ምዃዋር ናጽነት ትፈልጥ። ብሓባር ኳንና ምምራሕ ብሽገታ፡ ሕግታት ትራፊክ ንምለጥ፡  
ንለማመድን ንመሀርን ።  
ኣብ ቤት ትምህርቲ ትራፊክ መንእሰያት ሊሽተንበርግን ኣብ ጐረቤትና ኣብ ዚርከብ መናፈሻን ንለማመድ ኢና ። ናይ ጽሬት፡ ስጉምታት ክውሰድ ኣለዎ፡ ገለ ኻብዚታት፡ ኻእ ኣዚ ዝሰዕብ ኢዩ!  
ልዕሊ 10 ዝኾና ኣጎስቲ ኣብ ካይ ኣዋን(ብሓንጎብ) ኣብ ጁይ. ሺ. ኤስ.(JVS) ይለማመዱ።  
2 ናይ፡ ልምምድ ዚግበረሉ ሰዓታት፡- ካብ ሰዓት 11፡ 00 ስጋብ 13 00 /ካብ 13:30 ስጋብ15:30 ሰዓት ኣዩ።  
ክትምዘገብ ኮለኻ፡ ሰምን፡ ቍጽሪ ተሌፎንን ኣድላዩ እዩ።  
ኣገዳሲ ፡- ዝተኸተብካሉ፡ ወይ ቴሰት ዝገበርካሉ (መረጋገጺ፡ወረቐት ኣምጽኡ)።  
ቅድሚ ምልማማድካ ኣብ ኢድካ ብእልኮል፡መጽራይን ኣብ ውሽጢ ገዛ፡ መሸፈኒ፡ ኣፍንጫኻ  
(ናይ ሕክምና ማስኬራ) ግበረሉ።  
ኣብ መናፈሻ ኣድላዩ ዝኮነ ርሕቐት ግበሩ፡ ምልማማድ/ዘረት(Tክኢክ) ግበር።  
ዚክእል እንተ ኹይኑ በጃኹም ነቶም ቁልዑ ኣብ ቤቶም(ገዝኡም) ግድፍምም።

ቆጶራ - በጃኹም፡ ነዚ ሕጂ ዘሎ ቆጶራ ብኢ-መይል(per Mail) ሕተቲ።

ናይ ስልጠና(ልምምድ) መዓልቲ ፡- ቀዳም፡ ቀዳም፡ እዩ።  
ናይ ስልጠና(ልምምድ) ሰዓት፡ግዜን ድማ፡- ሰዓት 11:00 ወይ ድማ 13:30እዩ።  
ቦታ ፡- JVS Baikalstr. 4, 10319 Berlin  
ምዝገባ፡- info@frauenfahrradschule.de  
ቆጶራ፡ ክትሓት ኮለኻ ኣብ ኢንተርኔት፡ በዚ ሕተት፡- info@frauenfahrradschule.de

Arabisch:

تعلم ركوب الدراجة للنساء مع المتعة والطاقة  
تتعلم معنا على حرية ركوب الدراجات. معا نتدرب على القيادة والفرملة وقواعد المرور

نتدرب في مدرسة المرور للشباب في ليشتن بيرك  
(Jvs Lichtenberg): وفي الحديقة المجاورة . يجب مراعاة تدابير النظافة على سبيل المثال

حد أقصى عشرة نساء يتدربن في مدرسة المرور للشباب-  
يتم تحديد وقتان للتدريب من الساعة 11:30 حتى الساعة 13:00ومن الساعة 13:30 حتى الساعة 15:30  
يتم التسجيل بنجاح مع الإسم ورقم الهاتف  
المهم:اللقاح او اختبار كورونا واحضار الدليل معكم  
تعقيم اليدين قبل التدريب, والفم والأنف في الغرف الداخلية مغطاة بكمامة طبية  
!حافظ على المسافة الازمة اثناء التدريب /النزهة في الحديقة. يرجى ترك الاطفال في المنزل إذا أمكن  
المواعيد:يرجى السؤال عن المواعيد الحالية عبر البريد الإلكتروني  
يوم التدريب:السبت  
أوقات التدريب:11:00أو الساعة 13:00  
المكانJvs Baikalstr.4,10319  
:info@frauenfahrradschule.de التسجيل  
:info@frauenfahrradschule.deالمواعيد

Serbokroatisch:

UČENJE BICIKLIZA ZA ŽENE – ZABAVNO I PUNO ENERGIJE  
Upoznajte slobodu vožnje biciklom sa nama. Zajedno vežbamo vožnju i kočenje i pravila saobraćaja.

Vežbamo u omladinskoj saobraćajnoj školi JVS u Lihtenbergu i u parku pored. Moraju se poštovati higijenske mere, uključujući:  
U JVS istovremeno vežba najviše 10 žena  
2 vremena treninga: 11:00 - 13:00 / 13:30 - 15:30 sati  
Obavezna registracija sa imenom i brojem telefona  
VAŽNO: vakcinisano ili testirano (ponesite dokaz sa sobom)  
Dezinfekcija ruku pre vežbanja, nosite pokrivač za usta i nos u zatvorenom prostoru (medicinska maska)  
Držite potrebnu distancu tokom vežbanja/piknika u parku  
Molimo ostavite decu kod kuće sa pažnjom ako je moguće

TERMIN - raspitajte se o aktuelnim terminima putem e-pošte

Dan treninga: subota  
Vreme treninga: 11:00 ili 13:30 sati  
Mesto: JVS Baikalstr. 4, 10319 Berlin  
Registracija: info@frauenfahrradschule.de  
Zatražite termine: info@frauenfahrradschule.de



## Spanisch

### APRENDER A PEDALEAR PARA MUJERES - CON DIVERSIÓN Y ENERGÍA

Conozca con nosotros la libertad que aporta el ciclismo. Juntos practicaremos la conducción y el frenado y las normas de tráfico. La práctica es gratuita.

Practicamos en la JVS Jugendverkehrsschule Lichtenberg y por las calles colindantes.

- Un máximo de 10 mujeres pueden practicar al mismo tiempo en el JVS
- 2 horarios para la práctica: 11:00-13:00 / 13:30 -15:30
- Conocer las normas de circulación y las señales de tráfico.
- Disponemos de bicicletas y patinetes de diferentes tamaños para su uso.
- Inscripción obligatoria con nombre y número de teléfono

Por favor si es posible deje en casa a los niños

Solicite cita por correo electrónico

Jornada de formación: Sábado

Horarios de formación: 11.00 o 13.30 horas

Ubicación: JVS Baikalstr. 4, 10319 Berlin

Solicitar cita: [info@frauenfahrradschule.de](mailto:info@frauenfahrradschule.de)

## Russisch

### ОБУЧЕНИЕ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН – С УДОВОЛЬСТВИЕМ И ЭНЕРГИЧНО

Научитесь вместе с нами свободе езды на велосипеде. Вместе мы будем практиковать езду, торможение и правила дорожного движения - обучение бесплатное.

Мы практикуем в Молодежной школе дорожного движения JVS Лихтенберг и в окружающем дорожном движении:

- Одновременно в JVS практикуют не более 10 женщин
  - Время тренировок: с 11:00-13:00 и с 13:30-15:30
  - Изучение правил дорожного движения и дорожных знаков
  - Велосипед/скутер подходящего размера имеется в наличии
  - Требуется регистрация с указанием имени и номера телефона
- Пожалуйста, оставляйте детей под присмотром дома, если это возможно.

ДАТА - пожалуйста, запрашивайте актуальные даты по почте

День тренировки: суббота

Время занятий: 11:00 или 13:30

Местонахождение: JVS Baikalstr. 4, 10319 Берлин

Запись на прием: [info@frauenfahrradschule.de](mailto:info@frauenfahrradschule.de)

