

## Präventionspreis

Aktiv sein für mehr Wohlbefinden – Bewusstsein schaffen für ein  
gesundes und bewegtes Leben

Sonderpreis für Nachhaltigkeit des GKV-Bündnisses für Gesundheit Baden-Württemberg

### Bike & Belong

Bike Bridge e. V.



|             |   |
|-------------|---|
| Ort:        | Freiburg & Stuttgart (Bike & Belong Netzwerk bundesweit, siehe <a href="https://bikebridge.org/bike-belong-netzwerk-2026/">https://bikebridge.org/bike-belong-netzwerk-2026/</a> )  |
| Zielgruppe: | Frauen* mit und ohne Flucht- und Migrationsgeschichte   |
| Setting:    | Kostenfreie Begegnungs-, Bewegungs- und Freizeitangebote rund ums Fahrrad (-fahren) für Frauen* in Freiburg und Stuttgart, die bisher nicht die Chance hatten Radfahren zu lernen, Zugang zu Sport, Partizipation und Engagement bei einer zivilgesellschaftlichen Organisation |

### Kurzbeschreibung

#### Ausgangslage

Austausch zwischen Menschen mit und ohne Flucht- und Migrationsgeschichte, besonders auch zwischen Frauen findet im Alltag selten bis gar nicht statt. Daher ermöglichen wir diesen durch die Schaffung von Begegnungsmöglichkeiten. Diese Räume sind sehr wichtig, um Vorurteile und Berührungsängste abzubauen und ein verständnisvolles Miteinander zu ermöglichen. Für Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte ist es schwieriger, Kontakt und Austausch mit Frauen aus dem lokalen Umfeld zu erfahren. Sie sind häufig besonders stark isoliert. Vielen fehlt es an einem gleichberechtigten Zugang zu Mobilität. Wir verstehen Mobilität nicht nur im Sinne einer räumlichen und nachhaltigen Mobilität, sondern besonders auch in Form einer sozialen Mobilität. Diese beinhaltet soziale Beziehungen, soziale Netze, Partizipation und Teilhabe.

#### Projektaufbau und -ablauf

An den Standorten werden jährlich jeweils mindestens 4 Bike & Belong Angebote durchgeführt. Ein Bike & Belong Angebot dauert ca. 10 Wochen. Eine Gruppe besteht aus ca. 12 Teilnehmerinnen und ca. 10 Ehrenamtlichen. Es gibt Angebote für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Jede Trainingseinheit beginnt mit einem Kennenlernspiel bzw. mit einem erlebnispädagogischen Spiel. Es folgt eine Einführung in das Thema der Trainingseinheit und dann gemeinsames Üben. Alle Teilnehmenden kommen zu einer gemeinsamen Pause zusammen mit einem kleinen Picknick. Anschließend folgt eine zweite Trainingseinheit und anschließend das Treffen mit einer Reflexion beendet. Im Vorfeld des Angebots findet ein Train The Trainer Workshop zur Vorbereitung und Qualifizierung der Ehrenamtlichen statt. In diesem Workshop lernen die Ehrenamtlichen sich untereinander kennen, das Bike

& Belong Konzept und die Vorgehensweise (hierzu gibt es Informations- und Trainingsmaterialien). Zu dem Workshop gehört immer ein theoretischer und ein praktischer Teil, in dem physisch alles demonstriert und selbst ausprobiert werden kann. Zu einem Angebot gehört immer ein vielfältiges Rahmenprogramm. Die Inhalte nehmen Ideen und Interessen der Teilnehmenden vor Ort auf: Workshops für Fahrradreparatur, Fahrradausflüge, Yoga, Tanz oder Workshops zu (Frauen-) Gesundheit, Sprache etc. Durch die Zusatzevents im Rahmenprogramm werden indirekt viele weitere Menschen erreicht (soziales Umfeld, Familien und Freunde, lokale Gesellschaft).

### **Konkrete Maßnahmen**

An den Standorten werden jährlich jeweils mindestens 4 Bike & Belong Angebote durchgeführt. Ein Bike & Belong Angebot dauert ca. 10 Wochen. Eine Gruppe besteht aus ca. 12 Teilnehmerinnen und ca. 10 Ehrenamtlichen. Es gibt Angebote für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

### **Relevante Kooperationspartner:innen & Vernetzung**

Im Mittelpunkt von Bike & Belong stehen vor allem Frauen, die vor Krieg und Gewalt, Menschenrechtsverletzungen, Hunger und Klimawandel geflohen sind, Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte (ab 18 Jahren). Sie sind besonders häufig stark isoliert, was sich seit der Corona-Pandemie leider weiter verstärkt hat. Durch ihre besondere und wichtige Rolle in der Familie, dem Umfeld und der Gemeinschaft, können sie eine besondere Rolle in der Frage einer gelingenden gesellschaftlichen Teilhabe und Integration spielen.

Gleichzeitig sprechen wir Frauen aus der lokalen Bevölkerung an (ab 18 Jahren), ohne Flucht- und Migrationsgeschichte, um diese beiden Gruppen zusammenzubringen und in Dialog. Verstärkt werden auch Frauen mit Flucht- oder Migrationsbiografie für das Ehrenamt ermutigt. Ehemalige Teilnehmerinnen sollen vermehrt als Trainerinnen und Bike & Belong Koordinatorinnen qualifiziert werden. Außerdem sind Projekte und Vereine mit ähnlichen Zielsetzungen, Zielgruppen und Themenbereichen unsere erweiterte Zielgruppe, um in Zusammenarbeit zusätzliche Angebote umzusetzen und für ein umfangreiches und vielseitiges Rahmenprogramm anzubieten.

Aktuelle Kooperationspartner\*innen siehe <https://bikebridge.org/bike-belong-freiburg-2026/> und <https://bikebridge.org/bike-belong-stuttgart-2026/>

### **Zukunftsperspektive**

Seit 2020 verfolgen wir den Ansatz der offenen Diffusion als Skalierungsmethode und -strategie, um möglichst vielen Menschen, insb. Frauen das Radfahren lernen zu ermöglichen und demzufolge entsprechenden zivilgesellschaftlichen Organisationen unser Bike & Belong Konzept weiterzugeben. Hierfür haben wir bis 2022 weitere Standorte bundesweit aufgebaut (siehe <https://bikebridge.org/miteinander-statt-ebeneinander/>) und organisieren seit 2023 das Bike & Belong Netzwerk (bundesweit) (siehe <https://bikebridge.org/bike-belong-netzwerk-2026/>)

### **Weiterführende Informationen**

Zu Bike & Belong und unserem Konzept (inklusive Fotos) <https://bikebridge.org/bike-and-belong/> <https://bikebridge.org/> (siehe auch Fotos, können gerne per Mail gesendet werden bei Bedarf) Publikationen <https://bikebridge.org/wirkung/> (ganz unten)

[https://www.instagram.com/bike\\_bridge/](https://www.instagram.com/bike_bridge/)  
[https://www.instagram.com/bike\\_bridge\\_stuttgart/](https://www.instagram.com/bike_bridge_stuttgart/)  
[https://www.instagram.com/bike\\_bridge\\_freiburg/](https://www.instagram.com/bike_bridge_freiburg/)  
<https://www.linkedin.com/company/18473832/>

## **Kontakt**

Bike Bridge e.V.  
Lena Pawelke  
Lena.pawelke@bikebridge.org

