

Projektabschlussbericht 2024

- Bike & Belong Köln -



“Bike Bridge hat mein Leben verändert!” (Teilnehmerin bei B&B Köln 2024; Foto oben: Rendel Freude)

“Es hat so viel Spaß gemacht. Die Trainerinnen waren toll und haben eine lockere, lustige Stimmung in der Gruppe verbreitet.” (Teilnehmerin bei B&B Köln 2024)

Angebote & Events (in Kooperation)

Zwei der Bike & Belong Angebote fanden in Kooperation mit lokalen Organisationen statt. Im Spätsommer eine Kooperation mit **Mosaik Köln Mülheim e.V.**, einer Initiative von und für Menschen mit Fluchterfahrung. Im Herbst fand ein Angebot gemeinsam mit **Zurück in die Zukunft e.V.** statt - ein lokaler Verein, der interkulturelle Begegnungen schafft, sowie Beratung und Begleitung für Menschen mit Migrationserfahrung anbietet. Die Fahrrad AG der **Initiative Willkommen in der Moselstraße** hat auch in 2024 wieder beim Reparieren der Fahrräder und Roller unterstützt und dafür gesorgt, dass die Teilnehmerinnen stets funktionierende und sichere Räder zum Üben hatten. Für die Verkehrsregeln und -sicherheit kooperierte

B&B Köln mit der **Polizei NRW**. Eine Mitarbeiterin kam zu den Angeboten und klärte die Frauen über die wichtigsten Regeln im Straßenverkehr auf. In den Wintermonaten gab es für alle Teilnehmerinnen und ehrenamtlichen Trainerinnen ein Yoga-Angebot zum gemeinsamen Bewegen und Entspannen - in Kooperation mit der **Yoga Partnerin**. Über das Jahr verteilt fanden außerdem mehrere Kochveranstaltungen und Ausflüge für Frauen mit **Über den Tellerrand kochen Köln e.V.** statt.

Interne (Team)treffen und Workshops

2024 wurden bei zwei Train the Trainer Workshops zehn neue Trainerinnen auf ihre ehrenamtliche Tätigkeit bei B&B Köln vorbereitet. Zusätzlich gab es zwei Trainerinnen Stammtischtreffen, zum Austauschen, Feedback geben und gemeinsam planen.

Reflexion und Feedback

Highlights aus 2024



Highlights in Köln waren die ausgelassenen Abschlussfeiern am Ende der Angebote. Teilnehmerinnen und Trainerinnen brachten etwas für das Buffet mit und es gab Gelegenheit die Erfolge der Frauen zu feiern und die über die Wochen entstandene herzliche und vertraute Gruppendynamik zu genießen.

(Foto links: Rendel Freude)

Eine Teilnehmerin tat sich besonders schwer mit dem Radfahren, es klappte einfach nicht, die Balance zu halten. Ihre Motivation war jedoch so groß, dass sie in 2024 an drei Angeboten teilnahm. Sie wollte es unbedingt schaffen. Als sie dann endlich ohne Hilfe fahren konnte, blieben

Freudentränen und Gejubel bei der gesamten Gruppe nicht aus!

Learnings aus 2024

Der Kern des ehrenamtlichen Trainerinnen-Teams ist mittlerweile (B&B Köln gibt es seit 2021) so zusammengewachsen, erfahren und nach wie vor super engagiert dabei, dass es selbstständig einiges auf die Beine gestellt bekommt. Es ist für das Projekt in Köln nicht mehr wegzudenken.

Projektkosten 2024

Insgesamt ca. 22.000€.

Ausblick 2025

2025 werden in Köln wieder mehrere Bike & Belong Angebote für Frauen und Mädchen stattfinden. Außerdem planen wir eine Erneuerung des Rahmenprogramms. Statt Yoga, soll es Tanz und Selbstverteidigungs-Angebote in 2025 geben.

“Ich habe so viel Selbstbewusstsein durch das Fahrradfahren gewonnen.”

(Teilnehmerin in Köln)



(Foto oben: Rendel Freude)

**Wir danken allen Unterstützer*innen,
ehrenamtlichen Trainer*innen &
Engagierten, unserem mehrjährigen
Förderpartner* und allen Freund*innen für
das Vertrauen und die wertvolle
Unterstützung!**

* Ein Kölner Verein unterstützt die Bike & Belong Angebote in Köln seit 2024, möchte aber nicht genannt werden.

