



Workshop Radfrauen für Anfängerinnen I

49,00 € pauschal



Termine 2024

Sonntag 29.09.2024 (14:00 - 18:00 Uhr)

Samstag 05.10.2024 (14:00 - 18:00 Uhr)

Samstag 19.10.2024 (14:00 - 18:00 Uhr)

Samstag 26.10.2024 (14:00 - 18:00 Uhr)

Veranstaltungsort: Stuhr/ Weyhe

kleine Gruppe: min. 4 Frauen

Kosten: 49,00 € pauschal*

**kostenloser Storno 14 Tage vor dem Termin!*

Workshop Radfrauen- Anfängerinnen I

1. Begrüßung/ Vorstellungsrunde

2. Unterscheidung typischer Arten von Bikes im Radsport

3. Infos zur Bike-Ausstattung:

- Radbekleidung- von Kopf bis Fuß
- Jeder Hintern ist anders- welcher Sattel
- Werkzeuge/ Ersatzteile/ Equipment für die Tour
- Klickpedalen (Vor- und Nachteile)

4. Wissenshappchen zu Fahrradreifen/ Schaltungen

5. Praktische Infos zur Technik

- Fahrradwerkzeuge für Reparatur & Wartung
- Reifen aufpumpen/ Laufrad (de-) montieren
- Sattel verstellen/ wechseln
- Lenker befestigen/ verstellen
- Pedalen (de-) montieren
- Kette reinigen & pflegen

6. individuelle Fragen der Teilnehmerinnen

7. Networking



Radfreundin

Radevents für Frauen

www.radfreundin.de

Maren Bley

 (04206) 3054647

 maren@radfreundin.de

website

