

Workshop Radsportfrauen- Anfängerinnen

an 2 Tagen (Theorie & Praxis): 79,00€ pauschal

Jeder Termin ist auch einzeln buchbar! (je 49,00 € pauschal)

Teil I (Theorie)

Das erwartet Dich:

1. Begrüßung/ Vorstellungsrunde
2. Rennrad vs. Gravelbike- wo liegen die Unterschiede?
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. Wissenshäppchen zu Fahrradreifen/ Schaltungen
5. Praktische Infos zur Technik/ Reinigung & Pflege
6. individuelle Fragen der Teilnehmerinnen
7. Networking

Teil II (Praxis)

Das erwartet Dich:

1. Begrüßung/ Vorstellungsrunde
2. Praktische Übungen zur Fahrradtechnik
 - Reifen aufpumpen/ Laufrad (de-) montieren
 - Schlauch/ Reifenmantel wechseln
 - Tubeless Reifen: Dichtmilch einfüllen
 - Sattel verstellen/ wechseln
 - Lenker befestigen/ verstellen
 - Pedalen (de-) montieren
 - Kette wechseln
 - Fahrrad reinigen & pflegen
3. individuelle Fragen der Teilnehmerinnen
4. Networking

Veranstaltungsort: Stuhr Fahrenhorst
kleine Gruppe: mindestens 4 Frauen/ max. 6 Frauen
zum Teil II: Bitte das eigene Fahrrad mitbringen!
Kosten: 79,00 € pauschal für beide Tage (einzeln je 49,00€ pauschal)

Termine 2024

Workshop Rennradfrauen- Anfängerinnen

Teil I (Theorie)

Samstag 30.11.2024 (12.00 - 15.00 Uhr)

Teil II (Praxis)

Sonntag 01.12.2024 (12.00 - 15.00 Uhr)



*Maren
Bley*

Radevents für Frauen ☎ (04206) 3054647
www.radfreundin.de ✉ maren@radfreundin.de

website



instagram

