

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 2025

Workshop Rennradfrauen- Anfängerinnen

Teil I (Theorie)

Samstag 15.03.2025 (12.00 - 15.00 Uhr)

Samstag 05.04.2025 (12.00 - 15.00 Uhr)

Samstag 03.05.2025 (12.00 - 15.00 Uhr)

Teil II (Praxis)

Sonntag 16.03.2025 (12.00 - 15.00 Uhr)

Sonntag 06.04.2025 (12.00 - 15.00 Uhr)

Sonntag 04.05.2025 (12.00 - 15.00 Uhr)



Radfreundin

Radevents für Frauen

Maren Bley

www.radfreundin.de

 (04206) 3054647

 maren@radfreundin.de