

Rennrad-Fahrtechnikkurs 2018

14. April 2018 - 10.00 bis 13.00 Uhr

Um mit dem Rad sicher auf der Straße unterwegs zu sein, ist eine gute Radbeherrschung Grundvoraussetzung. Das hilft, mit mehr Spaß und Sicherheit zu fahren. Der Fahrtechnikkurs startet mit dem eigenen Rad und geeigneter Kleidung beim thearfit, Baumschulenweg 10e in Bremen. Der theoretische Teil findet im Aktivita (das Gebäude hinter dem Parkplatz) statt. Dort gibt es auch die Möglichkeit zum Umziehen.

Ablauf:

Theorie im Aktivita

Praxis in einem verkehrsberuhigten Bereich im Uni-Viertel

Gruppenausfahrt ins Blockland



Fahrtechnik:

Gewöhnung an Klickpedalen

Grundposition beim Fahren

Balance auf dem Bike/Gleichgewichtsübungen

Richtiges Schalten und Bremsen

Sicherheit und Vertrauen auf dem Bike gewinnen

Richtiges Fahren in der Gruppe

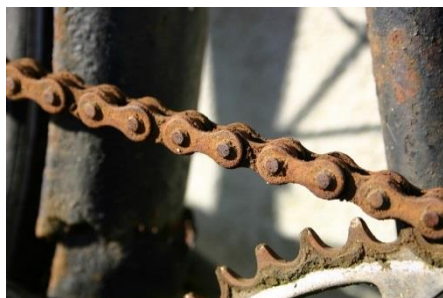
Techniken des Radsports/Trittfrequenz

Theorie:

Rechtliche Betrachtung

"Radfahrer im öffentlichen Verkehrsraum"

Trainingsplanung



Technik:

Erste Hilfe bei Pannen

Kleine Reparaturen

Verschleißteile

Übersetzung

Radpflege

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Kosten betragen 20 € und sind am Veranstaltungstag vor Ort zu bezahlen.

Informationen und Anmeldung: www.rennies-sport-reisen.de/sport-in-bremen

Bernd Rennies, Osterdeich 29, 28203 Bremen

Tel.: 0173 2008664 oder 0421 7 87 78 - bernd.rennies@kabelmail.de