



Entdecke das Rad neu!

Der **CONTRAINER** on Tour

Was gibt es Schöneres, als aus eigener Kraft „Gas“ zu geben? Kein Wunder, dass Fahrradfahren immer beliebter wird. Und zu Recht: Es macht Spaß und ist für die Gesundheit genauso gut wie für das Klima.

Mit unserem **CONTRAINER** präsentieren wir dir das Rad, wie du es noch nie gesehen hast – ob Einsteiger:in, Fortgeschrittene:r oder Radsportler:in. Denn auf seiner Coaching- und Trainingsfläche hält er praktische Tipps, Infos und Action für dich bereit. Das erwartet dich im Einzelnen:

Bike-Coaching Erhalte deine persönliche Beratung rund um das Thema Radfahren: von der Bike-Auswahl über die richtige Kleidung bis hin zum Muskelfunktions-Check und der Bestimmung des für dich optimalen Trainings. Bring auch gern dein eigenes Equipment mit, falls vorhanden.

Bike-Fitting Du genießt eine Spezialberatung durch Expert:innen, um dein Bike optimal auf die Körpermaße, den individuellen Fahrstil, den bevorzugten Einsatzbereich und die persönlichen Ziele zu trimmen. Dabei spielen z. B. ergonomische Einstellungen wie Körpervermessung, Haltungsanalyse und optimale Fußpositionierung eine Rolle.

VR-Experience Der stetig zunehmende Fahrradeinsatz im Straßenverkehr, insbesondere bei Fahrten zum Arbeitsplatz, erhöht sowohl die Anforderungen als auch Unfallgefahren. Mithilfe eines Virtual-Reality-Fahrradsimulators sensibilisieren wir dich für diese Situationen und ermöglichen dir dabei gleichzeitig neue Blickwinkel auf das Thema.

Noch mehr spannenden Input rund ums Fahrrad findest du in unserem Spezial auf tk.de/radeln.

TK
Die
Techniker

Anmeldung

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

19. + 20. Mai 2022

an der Technischen Hochschule
in Deggendorf

Dein Kontakt zur TK

Eugen Theurer

Hochschulberater

Tel. 01 51 - 14 53 48 05

eugen.theurer@tk.de