

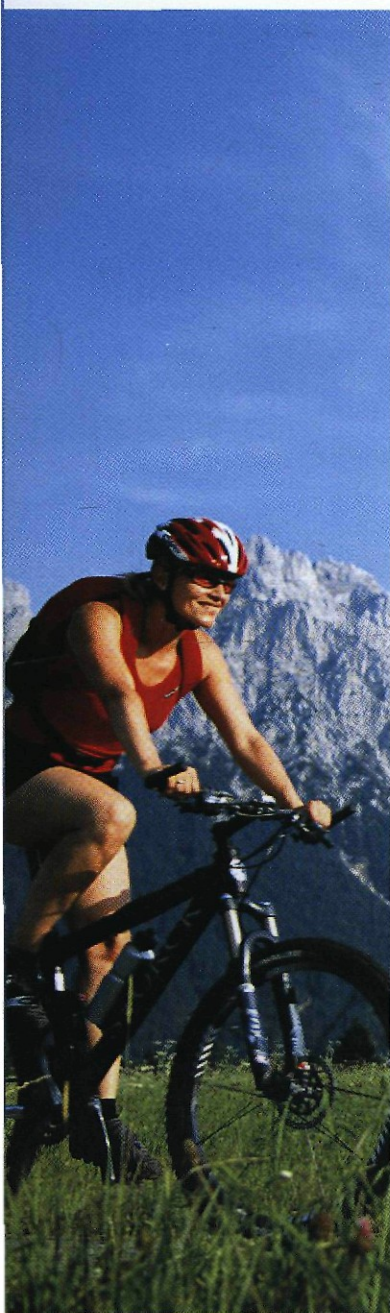
# *Biken*

nur  
**für Frauen**

**Mit Technik  
rund ums Rad**







*Über alle Berge -  
jetzt will ich es wissen!* 6

*Das Fahrrad -  
Bergziege, Rennpferd  
oder Lastesel* 8

Revolution in der Fahrradszene 10

Maßgeschneidert - das perfekte Fahrrad  
für die Frau 26

Pannen - hilflose Frauen waren gestern 34

Pflege - wie du mir, so ich dir 42

*Outfit - Wind,  
Wetter und andere  
Widrigkeiten* 44

Dressed to bike 46

Schuhe - Angst vor dem Klick 50

Sattel - Alptraum oder Ruhekissen 54

Helm - oben ohne geht nicht 57

Sicherheit - Bikegesetze 59



## *Trainieren mit und ohne Fahrrad* 60

Fahrtechnik - mehr als nur treten	62
Ausdauertraining - weniger ist oft mehr	70
Trainingsmittel - Abwechslung ist Trumpf	74
Warum Stretching?	78
Pilates - Powerhouse für Powergirls	86
Theraband - das Minisportgerät für überall	94

## *Ziele setzen - Ziele erreichen* 100

Was ich will	102
Radfahren - Fitness und Hobby	106
Besser als jede Diät - Radfahren zum Abnehmen	110
Besser essen, besser leben, besser biken	114

## *Wo ich bin, ist mein Bike - Biken im Urlaub* 118

Traumstraßen und Supertrails	120
Auf und davon - die Welt mit dem Bike erleben	124
Register	125

