NUR
39,95 €
PRO MONAT

FÜR AOK- UND HZ-KUNDEN
NUR 29,95 € PRO MONAT

Ihr Leistungspaket

- Indoor Cycling – Zur Verbesserung der Ausdauer
- Gemeinsame Ausfahrten – Angepasst an den Leistungsstand fahren wir gemeinsam mit dem AOK Radtreff
- Professionelle Muskelfunktionsanalyse
- Persönliches Trainingstagebuch – ausgearbeitet von Mountainbike Weltcupsieger Steffen Thum
- Wöchentliche Tourenvorschläge im Gebiet Ostwürttemberg – angepasst an die jeweiligen Trainingswochen
- Starterpaket mit Turnbeutel, Trinkflasche & Erste Hilfe Set
- Radtrikot "Sattelfest"
- Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs
- Teilnahme am Fahrsicherheitstraining
- Monatliche Newsletter zu den Themen Ernährung, Training und Motivation
- 10 Prozent Preisnachlass auf Radzubehör (Räder ausgeschlossen) bei Nubuk Sports in Heidenheim.
- 50 Euro Rabatt auf die Sattelfest Abschlussreise vom 15. bis 17. September 2019 nach Südtirol.
  (Die Reise ist kein Bestandteil des Trainingsprogramms und muss optional außerhalb des Programms gebucht werden)

Das Abo endet automatisch nach 5 Monaten. Eine monatliche Abbuchung erfolgt von April bis August 2019.

INFOVERANSTALTUNG

am 21. & 26. März 2019

UM 19 UHR
PRESSE-CAFE
HEIDENHEIMER PRESSEHAUS

Ansprechpartner

HEIDENHEIMER
ZEITUNG

Anmeldung unter

www.sattelfest-heidenheim.de

In 5 Monaten zum Alpencross

April bis August

Sattelfest
ÜBER DIE ALPEN

Genussradeln mit Tourenrad und E-Bike

Sattelfest über die Alpen

Mit dem Fahrrad über die Alpen. Die Heidenheimer Zeitung und die AOK Ostwürttemberg machen Ihren Traum wahr. Dabei spielt das Tempo keine Rolle. Wir radeln langsam und genießen die überwältigende Natur.

Sattelfest ist ein fünfmonatiges Programm. Es macht Genussradler fit für den Alpencross. Dabei ist es egal, ob Sie mit einem Tourenrad oder einem E-Bike an den Start gehen.

Das Programm besteht aus einem Trainingsprogramm sowie wöchentlichen Workshops, Seminaren und Vorträgen rund ums Zweirad.

Abschluss und Höhepunkt ist eine gemeinsame Radreise, bei der wir über die Sella Ronda radeln.
Wir fahren an drei Tagen mehrere Passtouren in unterschiedlichen Leistungsgruppen für Tourenräder und E-Bikes. Dabei werden wir auch durch ein Servicefahrzeug begleitet.
(Diese Abschlussreise ist optional buchbar)

Der Experte

Steffen Thum

Steffen Thum ist zur Zeit der erfolgreichste Radsportler aus unserer Heimat. Der Aalener ist Teamchef des Mountainbike Racingteam und Mountainbike Weltcupsieger 2014. Er hat u.a. die Trainingspläne zum Programm erstellt.

Die Veranstalter

Die Heidenheimer Zeitung ist der Veranstalter des Sattelfest-Programms in Zusammenarbeit mit der AOK Ostwürttemberg.

HEIDENHEIMER ZEITUNG

Die AOK beteiligt sich aktiv, denn Radfahren ist gelenkschonend und fördert das Herz-Kreislauf-System.

AOK Die Gesundheitskasse.

Offizielle Partner

bodyfit HEIDENHEIM GESUNDHEIT & FITNESS

Fun&Bike

Heidenheimer Volksbank eG Gemeinsam besser!

Nubuk Sports in Heidenheim ist unser professionellen Partner für Räder und Zubehör. Nubuk Sports unterstützt das Programm mit Fachvorträgen und gewährt allen Teilnehmern im Aktionszeitraum 10 Prozent Rabatt auf alle Artikel rund um das Rad (Räder und Reparaturen ausgenommen).

Mit freundlicher Unterstützung

RKV-Hofen

Vorträge und Workshops

Vortrag
„Genussradeln mit Spaß und Verstand"
Einführungsveranstaltung mit Steffen Thum

Vortrag mit Workshop
„Trainingszonen, Mobilisation- und Stabilisationstraining"
Trainingstipps mit Wolfgang Grandjean - mit Unterstützung der AOK Gesundheitsförderung

Vortrag
„So schützen Sie sich vor Verletzungen beim Radfahren"

Vortrag
„Radreparatur – Jetzt helfe ich mir selbst"
Praktische Einführung mit dem Team von Nubuk Sports

Vortrag
„Das ABC der richtigen Sportlerernährung"
mit Susanne Schwarz, Diplom Oecotrophologin, AOK Ernährungsfachkraft

Workshop
„Fahrsicherheitstraining mit Muskelfunktionsanalyse"
mit dem Team des AOK Radtreffs (RKV Hofen)

Vortrag
„Ausrüstung und Trends – E-Bikes, Kleidung und Co."
Praktische Einführung mit dem Team von Nubuk Sports

Vortrag und Workshop
„Erste Hilfe am Unfallort – was tun bei Radunfällen"
mit dem Deutschen Roten Kreuz

Vortrag
„App und Internet: Routenplanung leicht gemacht"
Wie Sie Ihre Strecke mit kostenlosen Programmen planen

Ausfahrten
Gemeinsame Touren mit dem AOK Radtreff
betreutes Fahren im Gebiet Ostwürttemberg

Ausfahrt
Gemeinsame Ausfahrt mit Bergfest auf dem Volkmarsberg
Programmabschluss mit anschließender Hütten-Einkehr

Vortrag
„Reisevorbereitung – So ist der Ablauf in Südtirol"

Fit für den Alpencross

Sattelfest ist ein fünfmonatiges Gesundheitsprogramm mit Trainingsplänen, Workshops, Vorträgen und Seminaren rund ums Radfahren. Sie sind Genussradler und haben Lust, mit Spaß an der Sache, fit zu werden? Dann trainieren Sie mit uns – wir machen Sie in 5 Monaten fit für die Alpen.

Indoor-Cycling

Im Rahmen des modifizierten Trainingsplans haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ausdauer durch Indoor-Cycling zu verbessern. Das Bodyfit in Heidenheim unterstützt das Programm an dieser Stelle.

Trainingspläne von Steffen Thum

Steffen Thum ist Profi-Radsportler. Der Aalener hat sein eigenes Radteam und war 2014 Mountainbike Weltcup Gesamtsieger. Für Sattelfest hat er einen Trainingsplan ausgearbeitet, der Hobbyradler binnen fünf Monaten fit macht für die Alpenüberquerung.

Vorträge und Workshops

Die Vorträge und Workshops behandeln sämtliche Themen rund ums Zweirad. Hier erfahren Sie mehr über richtiges und sicheres Radfahren. Aufbauend hierzu findet ein praktisches Fahrsicherheitstraining statt.

Weitere Themen, wie die richtige Radler-Ernährung und Gesundheitstipps zum besseren Sitzen und Schutz vor typischen Raderkrankungen, werden außerdem behandelt.

Darüber hinaus befassen sich die Vorträge und Workshops mit der Technik am Rad. Von einfacher Reparaturselbsthilfe bis hin zu modernen Schaltungen und Radnavigationshilfen. Dabei haben Sie auch immer die Möglichkeit Fragen zu stellen und vom Fachwissen der Referenten zu profitieren.

Unsere Abschlussfahrt

über die Sella Ronda

15. - 17. September 2019

Mit einem modernen Reisebus fahren wir von Schwäbisch Gmünd, Aalen und Heidenheim Richtung Südtirol. Die Räder werden in einem geeigneten Fahrradanhänger sicher verstaut.

Programm

Sonntag	**ca. 6:00 Uhr**	Abfahrt in Aalen und Gmünd
	ca. 6:20 Uhr	Abfahrt in Heidenheim
	11:00 Uhr	Start Brennerpass über Radweg bergab nach Bruneck
	18:00 Uhr	Ankunft im Hotel
Montag	Sella Ronda in drei Leistungsgruppen (Bio-Radler, Genuss-E-Biker, Power-E-Biker)	
Dienstag	bis 15 Uhr diverse Pässe der Region in drei Leistungsgruppen	
	ca. 15:00 Uhr	Rückfahrt nach Aalen

Leistung

- Hin- und Rückreise im modernen 4**** Bus
- 2 x Ü/HP im 4 Sterne Hotel Col Alto in Corvara
- Geführte und durch Servicefahrzeug begleitete Radtouren
- Tourbegleitung am Montag durch Steffen Thum

Wichtige Informationen zur Reise:
- Die Reise wird vom Reiseunternehmen Beck+Schubert veranstaltet

Jetzt die Reise buchen unter:
(07367) 9609 30

Es besteht die Möglichkeit, die Reise außerhalb des Programms zu buchen.
Allgemeiner Hinweis: Programm- und Hoteländerungen vorbehalten.