



Christiane Soeder · Stefanie Mollnhauer

FRAUEN RADSPORT

Der perfekte
Ratgeber für
Einsteigerinnen
und Fortgeschrittene



FRAUENRADSPORT

Seien es die Hamburg Cycclassics oder Transalpchallenges. Immer mehr Frauen sieht man(n) im Sattel. Und ob sie es als Herausforderung, als Job-Ausgleich oder „nur“ zum Spaß betreiben: Frauen im Radsport sind längst keine Minderheit mehr. Dies ist bei den Herstellern bereits gut angekommen. Was aber vielen fehlt ist ein spezifisches **Basisnachschlagewerk nur für Frauen.**

Mit ihrem Werk **FRAUENRADSPORT** liefern zwei erfolgreiche Athletinnen, Christiane Soeder und Stefanie Mollnhauer, einen speziellen Trainingsratgeber, der umfassend und illustrativ vielleicht nicht alle, aber viele wichtigen Fragen für Hobby- und ambitionierte Radsportlerinnen zu beantworten vermag.

So präsentierten die radsportbegeisterten Geschwister Christiane Soeder und Stefanie Mollnhauer, beides Medizinerinnen, die eine gar ehemalige Leistungssportlerin, ihr erstes Gemeinschaftswerk 2007.

Im Blick den weiblichen Radsport.

In ihrem 160 Seiten starken Werk schildern sie kompetent und leicht verständlich aus ihren langjährigen Erfahrungen aus dem Radsport und geben ihr umfassendes „**Insidewissen**“ weiter.

Die beleuchteten Themenbereiche sind dabei sehr weitgefasst. Seien es z.B. biologische Voraussetzungen und die richtige Motivation zum radsportlichem Training oder eine Beratung in Sachen richtiger Ausrüstung und Bekleidung oder den passenden Trainingsaufbau und die richtige Ernährung.

Soeder/ Mollnhauer widmen sich intensiv den essentiellen Fragen des weiblichen Radsports, Radsporttrainings und dem „Drumrum“.

Christiane Soeder verrät zum Beispiel neben Basiswissen auch Tipps und Tricks der Profis, während Stefanie Mollnhauer das Werk durch ihre Erkenntnisse in der Betreuung von Hobby- bis Weltklasse Athletinnen ergänzt.

[ads2] Ungeachtet dessen, dass Christiane Soeder mehr auf schmalen Reifen unterwegs war: dies Werk liefert gleichermaßen umfassendes Basiswissen für Straßen- wie Geländeradsportlerinnen.

Angefangen bei der richtigen Ausrüstung über die korrekte Rad- und Materialpflege, bis hin zu sportmedizinische Aspekte wie Training mit konkreten Trainingsplänen oder richtiger Ernährung, Fahrtechnik-Tipps, sowie einem Frage-&- Antwortkapitel zu radsportspezifischen Fragen werden die wichtigsten Aspekte beleuchtet.

Dabei ist das Werk übersichtlich gestaltet und mit vielen farbigen Fotos illustriert.

Kurzum: trotz, dass das Werk bereits vor einigen Jahren erschienen ist (2007) auch weiterhin ein **MUSS für das Bücherregal der radsportbegeisterten Frau.**

Bezug über den gut sortierten Buchhandel, direkt [über den Verlag](#) oder bei den Autorinnen.

[Christiane Soeder/ Stefanie Mollnhauer](#)

[FRAUENRADSPORT](#) Der perfekte Ratgeber für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene



160 Seiten, gebunden, farbig
Verlag Die Werkstatt Göttingen 2007
ISBN 978-3-89533-559-4
16,90€

Wir bedanken uns beim Verlag Die Werkstatt, Göttingen für die Unterstützung.

