

# Presse-Information

## **Kostenloses Gesundheitsmodul „Bike-Fitting“ beim Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V.**

In Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) bietet der Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V. (ASC Paderborn) am 27. und 30. April 2026, jeweils von 11:00 bis 18:00 Uhr, ein kostenloses „Bike-Fitting“ im Ahorn-Sportpark an. Ziel dieser Aktion ist es, Fahrräder ergonomisch optimal an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen – für ein effizientes, gesundes und motivierendes Fahrgefühl.

Beim „Bike-Fitting“ können Teilnehmende ihr Fahrrad von Expertinnen und Experten Institut für Prävention und Nachsorge professionell überprüfen und einstellen lassen. Nach einer Erfassung der Radgeometrie und Körpermaße werden auf Basis der gewonnenen Daten verschiedene ergonomische Anpassungen vorgenommen: Dazu gehören die Justierung von Sattelhöhe und -position, Lenkerabstand und -höhe sowie die Positionierung der Füße und Pedale. Anschließend erhalten alle Teilnehmenden einen individuellen „Bike-Fitting-Pass“, in dem die wichtigsten Maße festgehalten sind – so können auch künftig passende Einstellungen selbstständig vorgenommen werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass das Fahrrad sich in einem technisch einwandfreien Zustand befindet.

Aufgrund der großen Nachfrage ist eine vorherige Terminreservierung erforderlich. Die Anmeldung ist ausschließlich online über die Website [www.asc-paderborn.de](http://www.asc-paderborn.de) möglich. Für weitere Informationen steht die Geschäftsstelle des ASC Paderborn telefonisch 05251 13711-343 (Mo–Fr, 10–12 Uhr) oder per E-Mail unter [info@asc-paderborn.de](mailto:info@asc-paderborn.de) zur Verfügung.

Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V.

Ahornallee 20

33106 Paderborn

Telefon: 05251 13711-343

Mail: [info@asc-paderborn.de](mailto:info@asc-paderborn.de)

[www.asc-paderborn.de](http://www.asc-paderborn.de)