

EXCELSIOR

LOVE THE LIFE YOU LIVE. LIVE THE LIFE YOU LOVE.

MY
2020

Grenzenlose Energie für Körper und Geist

Yogalehrerin Ami Norton zeigt, warum Yoga und Radfahren ein echtes Dreamteam sind.

Seite 14/15

Der Schlüssel zum Glück steckt von innen

Wie Du Dein Glück selbst in die Hand nimmst.

Seite 66/67



EXCELSIOR-BIKES.DE

Schöne Kraft

Was die neue Trendsportart Calisthenics so besonders macht.

Seite 26/27

Fühlst Du Dich frei?

Was Freiheit wirklich bedeutet und warum sie so wichtig ist.

Seite 73

Grenzenlos durch Europa

Mit einem einzigen Ticket und Interrail.

Seite 42/43

LEBENSFREUDE IMMER UND ÜBERALL

Warum Lifestylebikes mehr als nur ein Fortbewegungsmittel sind

EXCELSIOR



LIFESTYLE

DIE ART DAS LEBEN ZU GESTALTEN



Nicola Pingel, Excelsior Produktmanagerin

Lifestyle bedeutet für mich, das Leben individuell zu gestalten, meinen Lebensstil zu definieren und diesen mit ganz viel Lebensfreude, Freiheit und Glück zu füllen.

„Dein Leben ist so bunt, wie Du dich traust es auszumalen. Also – ran an die Farben!“

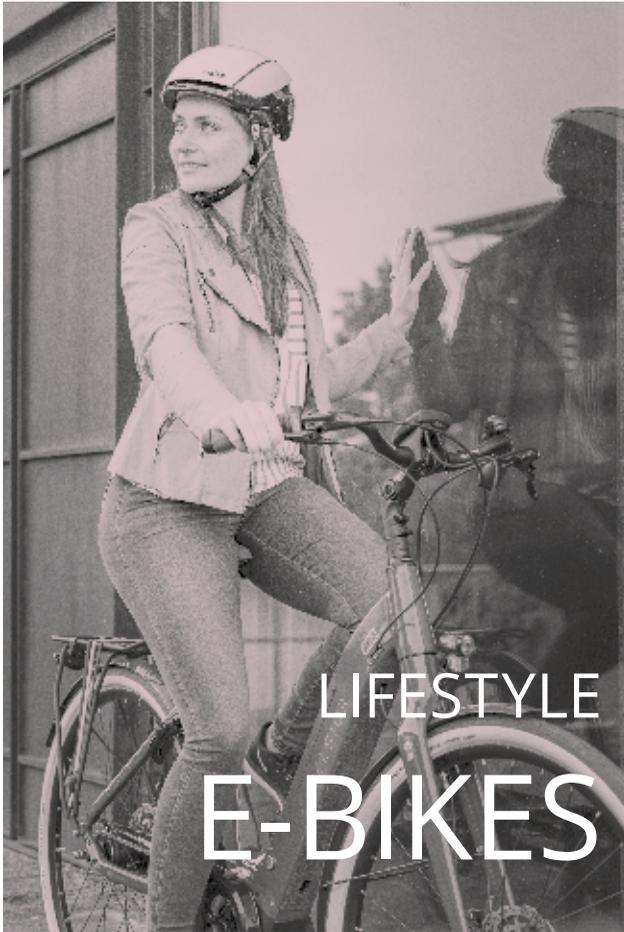
Egal, ob es sich ums Wohnen, einen schönen Moment, das Essen, die Kleidung, die Musik, die politischen Ansichten, den Urlaub oder um den Friseurbesuch handelt – Lifestyle umschließt sämtliche Bereiche des Lebens. Es gibt kaum noch ein Produkt, eine Marke, einen Trend oder sogar neueste Entwicklungen aus Wellness, Sport und Gesundheit, die ohne den Begriff auskommen.

Doch was bedeutet Lifestyle eigentlich und welchen Einfluss hat er auf den Verbraucher? Lifestyle ist nichts anderes als die Art und Weise der Lebensführung. Alle sollten ihr Leben führen, wie sie es für richtig halten, mit welchen Zielen auch immer! Den eigenen Lifestyle können wir also selbst bestimmen. Alle haben die Freiheit, Meinungen zu haben und können diese äußern. Das ist nicht immer ganz so einfach, denn die Erwartungen von außen sind groß und haben einen massiven Einfluss auf unsere Gedanken, unsere Gefühle und damit auf unser ganzes Leben. Lifestyle wird also in unseren Köpfen geprägt.

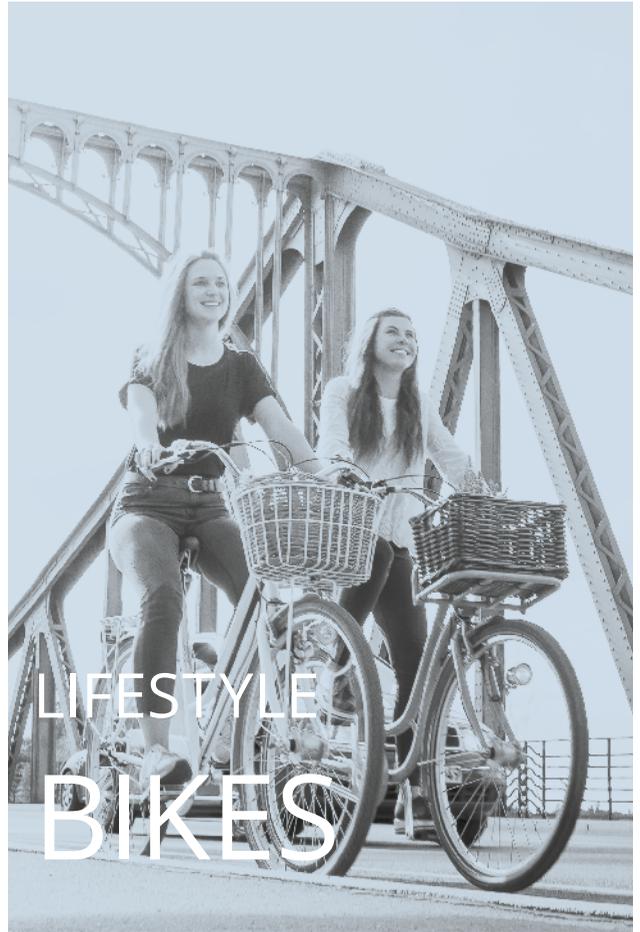
Was ist in und was ist out? Was bevorzugt der Einzelne und wo lassen wir uns von der Gesellschaft beeinflussen? Oft stellt sich auch die Frage: Wer bin ich eigentlich und kann ich mir einen gewissen Lifestyle leisten?

Eines steht fest, Lifestyle ist eher eine Frage des eigenen Stils als des Geldes und von daher auch für jeden bezahlbar. Die eigene Persönlichkeit in der Vielfalt an Marken, Angeboten und Trends wiederzufinden und gekonnt in Szene zu setzen ist und bleibt allerdings eine Herausforderung, die jeder Mensch selbst bewältigen muss. Entscheide also Du allein, was Dich glücklich macht und fülle Dein Leben mit Dingen, die Dir ein gutes Gefühl geben, Dir einen Mehrwert verschaffen und viel Freude bereiten.

Was auch immer Du willst, Du kannst es tun. Weil Dein Leben Dir gehört.



LIFESTYLE
E-BIKES



LIFESTYLE
BIKES



KID BIKES



CLASSIC



ACCESSOIRES

INHALT

LIFESTYLE E-BIKES

- 7 Pearl
- 8 Vintage E Deluxe
- 10 Vintage E Herren
- 11-12 Vintage E Mixte
- 13 [Braucht das Leben einen roten Faden?](#)
Selten verläuft alles nach Plan
- 14-15 [Freiheit durch Yoga](#)
Der Ausgleich für die Seele
- 16-17 Swan Retro E
- 17 [Glücklichsein](#)
Noch heute damit anfangen

LIFESTYLE BIKES

- 19 Trigger
- 20 Swagger
- 22 Snatcher
- 23 Sputter
- 24 Dandy
- 25 Gaudy
- 26-27 [Calisthenics](#)
Trendsport mit dem eigenen Körpergewicht
- 28 Fizz
- 29 Secret
- 30 Fancy D
- 31 [Freiheit](#)
unabhängig und frei
- 32-33 Vintage D
- 34-35 Vintage
- 36-37 [Pimp Dein Bike](#)
Lass Dein Rad glänzen
- 38 Glorious

- 41 Chillax
- 42-43 [Interrail-Trip](#)
Mit dem Zug durch Europa
- 44 Juicy
- 46 Swan Retro mit Fronträger
- 47 Swan Retro mit Korb
- 48 Swan Urban
- 49 [Adieu Alltagsstress](#)
Gut geplant ist halb geschafft
- 50-51 Swan Retro
- 53 Royal
- 54-55 Luxus
- 56 Classic
- 58-59 [Unsere Lieblingsstücke für Dein Excelsior](#)

KID BIKES

- 61 Retro Runner
- 62 [On the road](#)
mit den Kleinsten
- 63 Retro Scooter
- 65 Swan Retro Youth
- 66-67 [Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied](#)
Wahres Glück kommt von Innen

CLASSIC

- 69 Trekking
- 70-71 Road Cruiser
- 72 Touring Niro

- 73 [Gib Dir die Möglichkeit das zu tun, was Du möchtest](#)
- 74 Touring Star
- 76-77 Touring
- 78 Tiefeinsteiger E
- 79 Tiefeinsteiger
- 80 Easy Step
- 81 Pagoba
- 82 Klapprad

ACCESSOIRES

- 85 Beanie und Becher
- 86 [Guter Stil ist keine Frage des Geldes](#)
Zeitlose Tipps für den Alltag
- 87 Gym Bag und Glocke
- 88 Thermobecher und Flaschenhalter
- 89 [Bloß nichts falsch machen](#)
Warum sollte man eigentlich keine Fehler machen dürfen?
- 90-91 [Bloggeralarm](#)
Hier zeigt sich Excelsior



LIFESTYLE E-BIKES

Lifestyle kennt keine Grenzen. Doch was unterscheidet ein Lifestyle E-Bike von anderen E-Bike Typen? Es kann eben mehr als nur ein Fahrrad mit Elektromotor sein, vielmehr zeichnen sich Lifestyle E-Bikes durch ihren Look aus. Denn sehen und gesehen werden ist die Motivation, die dahintersteckt.

PEARL



Versteckt!
Unser neues E-Bike hat
einen integrierten Akku



Farbe: ocean blue

Das neue „Pearl“ zeigt, wie moderne Pedelec-Technik geht – oder auch nicht. Es integriert den 500 Wh Akku von Bosch komplett im Hauptrohr. So ist er perfekt geschützt und sorgt ganz nebenbei für eine aufgeräumte Gesamterscheinung in perlmut-white oder ocean Blue. Auch der Bosch Active Line Plus ist im Tretlagerbereich ganz natürlich in das Gesamtkonzept eingefasst. Denn auch im Betrieb unterstützt der Motor ganz harmonisch und mit ruhigem Lauf fürs unbeschwerte Tourenerlebnis.



Farbe: perlmut white

EVP 2699,95 €

Der Alu-Gepäckträger ist mit MIK-System ausgestattet. Passende Taschen findest Du auf Seite 59.

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 45, 50 und 55 cm

Gabel: Alu

Schaltung: 8-Gang, Leerlauf

Bremse: SHIMANO Scheibenbremse "MT-200", 180 mm, CL

Vorderradnabe: SHIMANO "HB-TX505"

Hinterradnabe: 8-Gang SHIMANO "Nexus" LL Disc

Reifen: SCHWALBE "Fat Frank", 50-622, Reflex

Scheinwerfer: CONTEC "Luna 40 N+", 40 Lux

Rücklicht: CONTEC "TL-328 E+"

Gewicht: ab 25,9 kg

ANTRIEB

BOSCH Mittelmotor Gen.3 "Active Line PLUS", 36 V, 250 W Nenn-Dauerleistung

BOSCH Lithium-Ionen Batterie mit BMS, 36 V, 13,88 Ah, 500 Wh

BOSCH "Intuvia", 4-Stufen, Schiebehilfe

Tretkraftmessung im Motor + Geschwindigkeitssensor

Ladegerät 4 Ah

VINTAGE E DELUXE



Wir haben unser Vintage E mit super schönen Lederkomponenten von CONTEC ausgestattet

EVP 2699,95 €



Farbe: perlmut white

Der Alu-Gepäckträger ist mit MIK-System ausgestattet. Passende Taschen findest Du auf Seite 59.

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 48 und 53 cm

Gabel: Alu

Schaltung: 7-Gang, Leerlauf

Bremse: MAGURA "HS11"

Vorderradnabe: SHIMANO "HB-TX500"

Hinterradnabe: 7-Gang SHIMANO "Nexus" LL

Reifen: SCHWALBE "Big Ben", 50-622, Reflex

Scheinwerfer: CONTEC "Retro Classic E+", LED

Rücklicht: SPANNINGA "Pixeo"

Gewicht: ab 24,9 kg

ANTRIEB

BOSCH Mittelmotor Gen.3 "Active Line PLUS", 36 V, 250 W Nenn-Dauerleistung

BOSCH Lithium-Ionen Batterie mit BMS, 36 V, 13,88 Ah, 500 Wh

BOSCH "Intuvia" Display, 4-Stufen, Schiebehilfe

Tretkraftmessung im Motor + Geschwindigkeitssensor

Ladegerät 4 Ah



VINTAGE E



Jetzt auch für die stilbewusstesten Herren der Welt

EVP 2299,95 €



Farbe: dark green

Der Alu-Gepäckträger ist mit MIK-System ausgestattet. Passende Taschen findest Du auf Seite 59.

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 53 und 58 cm

Gabel: Alu

Schaltung: 7-Gang, Leerlauf

Bremse: MAGURA "HS11"

Vorderradnabe: SHIMANO "HB-TX500"

Hinterradnabe: 7-Gang SHIMANO "Nexus" LL

Reifen: SCHWALBE "Big Ben", 50-622, Reflex

Scheinwerfer: CONTEC "Retro Classic E+", LED

Rücklicht: SPANNINGA "Pixeo"

Gewicht: ab 23,9 kg

ANTRIEB

BOSCH Mittelmotor Gen.3 "Active Line PLUS", 36 V, 250 W Nenn-Dauerleistung

BOSCH Lithium-Ionen Batterie mit BMS, 36 V, 11,11 Ah, 400 Wh

BOSCH "Purion" Display, 4-Stufen, Schiebehilfe

Tretkraftmessung im Motor + Geschwindigkeitssensor

VINTAGE E



Die geschwungene Rahmenform ist Programm: So elegant und durchgehend sich das obere Rahmenrohr des Mixte-Rahmens quasi durch das gesamte „Vintage E“ von EXCELSIOR schwingt, so elanvoll fährt sich das Pedelec auch. Bei der neuen Herren-Variante mit Diamant-Rahmen wird der Schwung ebenfalls fortgeführt. Das Oberrohr fällt so angenehm wie praktisch leicht zum Sattel hin ab.

Jetzt auch mit
Rücktrittbremse



EVP 2299,95 €

Farbe: grey

Der Alu-Gepäckträger ist mit MIK-System ausgestattet. Passende Taschen findest Du auf Seite 59.

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 48 und 53 cm

Gabel: Alu

Schaltung: 7-Gang, Rücktritt

Bremse: MAGURA "HS11"

Vorderradnabe: SHIMANO "HB-TX500"

Hinterradnabe: 7-Gang SHIMANO
"Nexus" RBN

Reifen: SCHWALBE "Big Ben", 50-622,
Reflex

Scheinwerfer: CONTEC "Retro Classic E+",
LED

Rücklicht: SPANNINGA "Pixeo"

Gewicht: ab 23,9 kg

ANTRIEB

BOSCH Mittelmotor Gen.3 "Active Line
PLUS", 36 V, 250 W Nenn-Dauerleistung

BOSCH Lithium-Ionen Batterie mit BMS,
36 V, 11,11 Ah, 400 Wh

BOSCH "Purion" Display, 4-Stufen,
Schiebehilfe

Tretkraftmessung im Motor +
Geschwindigkeitssensor

VINTAGE E



Farbe: navy blue

Wenn klassische Rahmenform auf Pedelec-Antrieb trifft, dann kann das sehr gut so aussehen wie beim neuen „Swan Retro E“. Der Bafang-Frontmotor in der Vorderradnabe fällt genauso wenig auf wie die im Rahmen geführte Verkabelung. Und der Akku mit rund 340 Wh auf dem Unterrohr fügt sich farblich ebenso in die in elegante Gesamterscheinung des Schwannenhals-Rahmens ein. Mit vier Unterstützungsstufen, sieben Gängen und zwei hydraulischen Felgenbremsen.

EVP 2299,95 €



Farbe: neptune

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 48 und 53 cm

Gabel: Alu

Schaltung: 7-Gang, Leerlauf

Bremse: MAGURA "HS11"

Vorderradnabe: SHIMANO "HB-TX500"

Hinterradnabe: 7-Gang SHIMANO "Nexus" LL

Reifen: SCHWALBE "Big Ben", 50-622, Reflex

Scheinwerfer: CONTEC "Retro Classic E+", LED

Rücklicht: SPANNINGA "Pixeo"

Gewicht: ab 23,9 kg

ANTRIEB

BOSCH Mittelmotor Gen.3 "Active Line PLUS", 36 V, 250 W Nenn-Dauerleistung

BOSCH Lithium-Ionen Batterie mit BMS, 36 V, 11,11 Ah, 400 Wh

BOSCH "Purion" Display, 4-Stufen, Schiebehilfe

Tretkraftmessung im Motor + Geschwindigkeitssensor

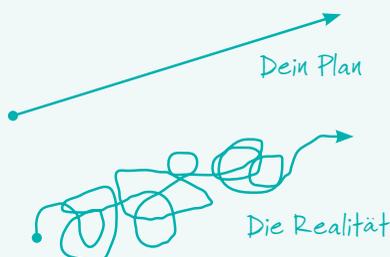
DU KANNST DEIN LEBEN IMMER GROB PLANEN,

ABER DIE FEINHEITEN DARIN ZEICHNET DAS SCHICKSAL
UND DER ZUFALL MALT ES BUNT.

(Anja Leniger)

Braucht mein Leben einen roten Faden?

Hochmotiviert und inspiriert setzt Du Dich an Deinen Plan. Der Plan, Der Dich an Dein Ziel bringen soll und nach dem Dein Leben verlaufen soll. Liebe, Familie, Beruf, Finanzen – Du hast an alles gedacht. Selbst für mögliche Hindernisse, Probleme und Stolpersteine hast Du genügend Puffer eingeplant. Das Dumme daran: Dieser Plan ist völlig wertlos, weil sich das Leben nicht an ihn hält. Es ist richtig, sich einen Plan zu machen und sich Ziele zu setzen, doch man sollte sie nicht in Steine meißeln. Die Realität sieht immer ganz anders aus, eher wie ein sehr langer roter Faden, der in Kurven gelegt ist und wie unser Leben auch schon mal ziemlich verknotet sein kann. Es ist wie ein Buch, in dem wir unsere Geschichte selbst schreiben. Der rote Faden darin hält alles zusammen und verbindet einzelne Stationen unserer Geschichte.



Das Leben ist wie ein Buch. Wenn etwas Schlimmes passiert, schließ es nicht, blättere einfach weiter...

Auch wenn wir manchmal das Gefühl haben, den roten Faden verloren zu haben, er ist immer da, manchmal nur nicht auf Anhieb ersichtlich. Das Leben kann schließlich ganz schön bunt und chaotisch sein. Eines steht jedoch fest - so wie beim roten Faden gibt es auch auf unseren Wegen nur einen klaren Anfang und ein klares Ende. Alles dazwischen ist verschwommene Ungewissheit, oftmals aber wunderschöne Ungewissheit. Planlos durchs Leben zu gehen kann also ziemlich befreiend und aufregend sein.

Der wahre Grund, warum Menschen scheitern, ihre Ziele nicht erreichen und nicht das Leben ihrer Träume bekommen, ist nicht der fehlende Plan, sondern das fehlende Verlangen! Sie wollen es – ein bisschen. Viel zu anstrengend, viel zu fordernd, viel zu kompliziert, viel zu irgendwas – es bleibt schließlich beim Träumen. Das, was uns Menschen fehlt, ist das brennende Verlangen. Ein Verlangen ist wertvoller als ein Plan, denn es kann alle unvorhersehbaren Probleme und Hindernisse überwinden – Dein Plan leider nicht.

Wie und mit welcher Motivation du dein Leben besser in die Hand nimmst, zeigen wir hier!

- Unser Glaube kann Berge versetzen – je mehr du an dich glaubst und von deinen Fähigkeiten überzeugt bist, desto mehr Energie entwickelst du auf dem Weg zu deinen Lebenszielen.

- Oft erkennen wir unsere Erfolge nicht, weil wir das, was wir erreicht haben, für selbstverständlich halten. Mache Dir klar, was gut läuft und erstelle eine Liste mit all deinen bisherigen Erfolgen, das steigert Deine Motivation!

- Wenn irgendwas nicht funktioniert, dann soll das so sein. Lass Dich nicht von Deinen Wegen abbringen, denn wenn sich eine Tür schließt, öffnen sich zwei andere.

- Denke daran, das Hauptziel liegt darin, glücklich zu sein. Sei also ehrlich zu Dir selbst. Es bringt nichts, wenn du Wege einschlägst, die nicht zur Dir passen, nur damit die Erwartungen anderer erfüllt werden.

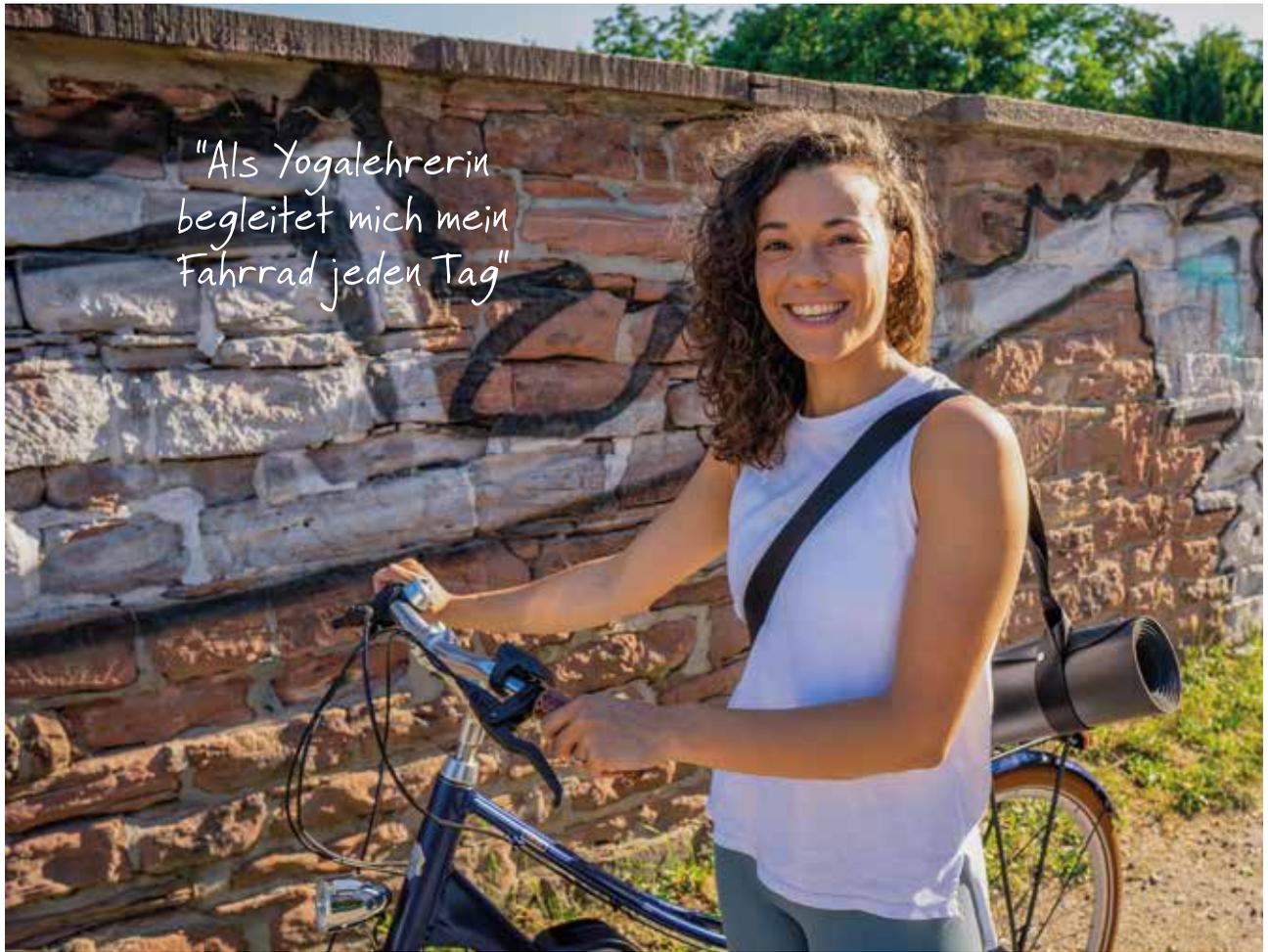
- Eine große Prise Flexibilität im Leben bringt wahre Erfüllung. Versteife Dich also nicht zu sehr auf ein Ziel, denn dann verpasst Du vielleicht, was das Leben sonst noch zu bieten hat. Denke daran, Ziele sind nur ein grober Fahrplan.

- Zerlege große Ziele in kleinere Teilziele und gönne dir beim Erreichen dieser Ziele auch mal eine Belohnung.

- Tschüss Komfortzone – Hallo neue Herausforderung! Nimm Chancen wahr und sag Ja zu Dingen, die Dir Angst machen. Du wächst daran.

- Halte Dich von negativ eingestellten Menschen fern, sie rauben Dir Deine wertvolle Energie.

- Hör auf Dich mit anderen zu vergleichen und verschwende Deine Lebenszeit nicht damit, Wettrennen zu absolvieren.



"Als Yogalehrerin
begleitet mich mein
Fahrrad jeden Tag"

Freiheit

(Ami Norton)

Frei im Hier und Jetzt

Für mich ist Freiheit, ganz in dem jetzigen Moment zu sein, nicht in der Vergangenheit, die ich nicht mehr verändern kann, nicht in der Zukunft, die ich nicht wirklich vorhersehen kann. Wenn ich bei mir im Hier und Jetzt bin, fühle ich mich frei – dabei könnte ich von meinen Liebsten umgeben sein, auf meiner Yogamatte zuhause, draußen in der Natur oder mitten in der Stadt.

Als Yogalehrerin ist meine Asana- und Meditation-Praxis ein wertvolles Werkzeug, um mich wieder zu diesem Gefühl der Freiheit zurückzubringen, wenn der Alltag mich mit all seinen Terminen,

Deadlines und Aufgaben überrumpelt. Ich spüre die Yogamatte unter meinen Füßen und erlebe direkt ein Gefühl des Ankommens und Loslassens – ohne große Erwartungen, offen für das, was meine Yogapraxis mir an dem Tag zeigen, geben, eröffnen wird. Ich erlaube meinem Körper und meiner Atmung mich dorthin zu führen, wo mein Kopf nicht mal wusste, dass ich hin wollte. Ich habe dabei kein bestimmtes Ziel, außer präsent zu sein.

Einfach losradeln

So weit wie möglich, wähle ich eine Zeit für meine Yogapraxis, in der ich keinen großen Zeitdruck verspüre. Und genau

so handhabe ich das, wenn ich mit dem Fahrrad losziehe. Als Yogalehrerin begleitet mich mein Fahrrad jeden Tag von einem Unterricht zum nächsten durch die ganze Stadt, oftmals ist dies nicht immer stressfrei. Aus diesem Grund nehme ich mir am Wochenende bewusst Zeit, um mit dem Fahrrad einfach loszuradeln. Ich liebe es, ohne ein festes Ziel (aber natürlich mit genügend Wasser) und bei schönem Wetter mit der Yogamatte auf dem Rücken die Umgebung zu erkunden. Dieses Gefühl der Freiheit überkommt mich hier genauso wie auf der Yogamatte. Ich liebe es, den Fahrtwind einzusatmen und beim Fahren kleine Details der Umgebung wahrzunehmen – ganz präsent im Hier und Jetzt, das ist für mich Freiheit.

Gegrätschte Vorbeuge mit Schulteröffnung

WOZU: Die Beine sind beim Radfahren unser Treibstoff. Diese Haltung öffnet die gesamte Beinrückseite und schafft damit Länge und Raum. Zudem wird die Wirbelsäule durch die Umkehrhaltung entlastet und die Schultern geöffnet – ideal nach langen Strecken mit den Händen vorne auf dem Lenker.

WIE: Die Beine breit öffnen mit den

Füßen parallel zueinander, dabei leicht beugen und das Becken nach vorne kippen. Verschränke die Hände hinter dem Rücken und mit gebeugten Ellenbogen rolle deine Schulter in einen



großen Kreis nach hinten, ziehe dabei die Schulterblatt- und Ellenbogen spitzen zueinander, um den Brustkorb zu öffnen. Komme mit einem langen Rücken nach vorne in die Vorbeuge. Du kannst hier optional die Arme und Beine strecken.

TIPP: Stell Dir vor, Du machst eine kleine Rückbeuge in der Vorbeuge, um die Länge in der Wirbelsäule beizubehalten. Auch wenn Du dafür nicht so tief gehst oder die Beine gebeugt lassen musst!

3 YOGA-ÜBUNGEN FÜR NACH DER FAHRRADTOUR



Twisted Lizard

WOZU: Diese Haltung verspricht eine wunderbare Dehnung für die Hüftbeuger, die beim Radeln viel leisten müssen. Zudem öffnet die Haltung die Schulter und stärkt die obere Rückenmuskulatur – wichtig für eine gesunde Haltung auf und neben dem Fahrrad.

WIE: Komme in einen großen Ausfallschritt, setze das hintere Knie ab und öffne dein vorderes Bein und deinen Fuß etwas zur Seite. Drehe deinen

Brustkorb zum vorderen Bein, platziere die Hand auf dem Oberschenkel und rolle die obere Schulter weit zurück. Nutze die Rückenmuskulatur, um die Schulterblattspitzen zueinander zu ziehen und so den Brustkorb weiter zu öffnen und die Wirbelsäule zu rotieren.

TIPP: Die Zehen- und Kniespitzen im vorderen Bein sollen immer in die selbe Richtung deuten. Drücke auch die untere Hand gegen den Boden, um mehr Raum im Schultergelenk zu schaffen.

Tempelsitz

WOZU: Nach einer langen Zeit im Sattel kann es sehr gut tun, die Gesäßmuskulatur zu dehnen und zu öffnen. Diese Übung geht auch schnell zwischen durch.

WIE: Hebe ein Knie an und flexe den Fuß, bringe den äußeren Knöchel auf dem Oberschenkel des Standbeins – knapp über das Knie. Beuge das Standbein und schiebe das Gesäß nach hinten raus. Halte dich am oberen Bein fest und öffne den Brustkorb nach vorne, um eine Kurve im unteren Rücken zu erzeugen.

TIPP: Das Gewicht in die Ferse verlagern, um es optimal zu verteilen und das Knie zu entlasten.



SWAN RETRO E



Farbe: black

Jetzt auch im eleganten,
schwarzen Kleid

EVP 1499,95 €



Farbe: ruby red

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 48 und 53 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 7-Gang, Leerlauf

Bremse: PROMAX "RC-903" hydraulische Felgenbremse

Vorderradnabe: BAFANG Frontmotor "G370.250"

Hinterradnabe: 7-Gang SHIMANO "Nexus" RBN

Reifen: CST "Palmbay", 50-622, Reflex

Scheinwerfer: BÜCHEL "Retro Sport", LED

Rücklicht: BÜCHEL "Piccadilly", Standlicht

Gewicht: ab 24,4 kg

ANTRIEB

BAFANG Frontmotor Mini Hub "FM G370", 43 V, 250 W

BAFANG Lithium-Ionen "BT CO1", 43 V, 7,8 Ah, 336 Wh

BAFANG "DP E08", LED

BAFANG "SR PA11", Speed Sensor

SWAN RETRO E



Farbe: creme



Glücklichsein kann man lernen -
fange am besten noch heute damit an!

Jeder hat Tage, an denen man am liebsten im Bett bleiben und nichts von der Welt wissen möchte. Solche schlechten Tage sind ganz normal und nicht vermeidbar. Doch manchmal sind sie der richtige Moment, um einzulenken – und zwar so:

- Sehe schlechte Erfahrungen als positiven Lerneffekt, um beim nächsten Mal anders handeln zu können. Probleme können positiv betrachtet eine Herausforderung sein, an der Du wachsen kannst.
- Freue Dich auf jeden Moment in Deinem Leben. Gehe positiv in neue Situationen und verändere dadurch unterbewusst Dein Handeln.

- Denke nicht so sehr darüber nach, was andere über Dich denken. Du bist gut, genauso wie Du jetzt bist. Du musst nicht perfekt sein!
- Lebe in der Gegenwart, im Hier und Jetzt. Die Zukunft ist ungewiss. Das Leben ist nicht großartig planbar, es passiert.
- Sei dankbar, auch für die kleinen Dinge des Lebens.

LIFESTYLE BIKES

Schnell und bequem durch die Stadt oder ins Grüne mit einem Rad, auf dem man sich sehen lassen kann. Ob klassisch, sportlich oder mit herrlichem Vintage-Charakter und farbenfrohem Design - hier gibt es für jeden Typ, jeden Charakter und für jeden Lifestyle das passende Fahrrad.

TRIGGER



EVP 719,95 €

Neues Modell
für Puristen



Farbe: black matt

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 48, 53 und 58 cm

Gabel: Alu

Schaltung: 8-Gang, Leerlauf

Bremse: SHIMANO Scheibenbremse
"MT-200", 160 mm, CL

Vorderradnabe: SHIMANO "HB-TX505"

Hinterradnabe: 8-Gang SHIMANO
"Nexus" LL Disc

Bereifung: IMPAC "DutchPac", 37-622,
Reflex

Scheinwerfer: -

Rücklicht: -

Gewicht: ab 12,9 kg

Asphalt-Renner

Einfach sportlich fahren und sich sonst um nichts kümmern müssen: Das neue Trigger ist gemacht für Deine eigenen Rennen im Großstadt-Dschungel. So clean und puristisch der mattschwarze Alu-Rahmen wirkt, so verwindungssteif ist er auch. Damit hilft er Dir beim Metermachen und dem Kurvenzirkeln auf den Asphaltpisten. So kann Dich nichts stoppen, außer die bissigen hydraulischen Scheibenbremsen. Souverän und zuverlässig, wie die gesamte Ausstattung.

SWAGGER



EVP 519,95 €



Farbe: grey matt

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 47, 53, 57 und 61 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 7-Gang, Leerlauf

Bremse: PROMAX V-Brake "TX123"
vorne und hinten

Vorderradnabe: JOY TECH, Alu, 36 L.

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 7-Gg. LL

Reifen: SCHWALBE "Delta Cruiser", 37-622,
Reflex

Gewicht: ab 12,9 kg

Reine Freude am Radfahren

Um Deine Überzeugung für stilvolles Understatement und den Sinn für makelloses Design anzudeuten, brauchst Du nicht viel, ein so puristisches Rad wie das Swagger reicht. Sein optisch aufgeräumter wie funktionell einwandfreier Rahmen vermittelt laufig und direkt die reine Freude am Radfahren – mit so praktischen wie langlebigen Komponenten wie die 7-Gang-Nabenschaltung. So farblich abgestimmte Teile wie Reifen und Sattel gehören zum Statement natürlich dazu.



SNATCHER



Farbe: mint

Fixie gefällig?!

EVP 349,95 €



Farbe: black matt

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 53 und 57 cm

Gabel: Alu

Schaltung: 1-Gang, Leerlauf

Bremse: TEKTRO Rennbremse

Vorderradnabe: KT, Alu

Hinterradnabe: KT Flip Flop, fixed / free

Reifen: KENDA, 28-622

Gewicht: ab 10,0 kg

Radfahren in Reinform

Ihren Ursprung haben Fixies Mitte der 1980er-Jahre bei Fahrradkurieren, und für solch harte Typen sind Räder wie das Snatcher auch gemacht. So robust und dauerhaftbar die Starrgang-Räder sind, so unmittelbar direkt ist ihr puristisches Fahrgefühl. Eben weil Du immer mittrittst. Mit der Flip-Flop-Hinterradnabe – einfach das Hinterrad umdrehen – kannst Du von fixed gear auf Freilauf wechseln. Für das Tempo bist dann weiterhin auch nur Du selbst verantwortlich.

SPUTTER



Farbe:
egyptian blue



Farbe: dark grey matt

EVP 399,95 €

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 53 und 57 cm

Gabel: Alu

Schaltung: 2-Gang, Leerlauf

Bremse: TEKTRO Rennbremse

Vorderradnabe: KT, Alu

Hinterradnabe: STURMEY ARCHER
"Duomatic", Freilaufnabe

Reifen: KENDA, 28-622

Gewicht: ab 10,6 kg

Stylish und sportlich

Unser Sputer ist praktisch, aber vielmehr ein Lebensgefühl. Wenn Du allein über die eigene Muskelkraft und die Trittfrequenz das Tempo bestimmst, spürst Du direkt, was Du machst. Vor allem, wenn der stabile Alu-Rahmen die Pedalkräfte direkt auf die Straße bringt. So einfach der Vortrieb, so stilvoll reduziert ist das Sputer. Das ist Programm und auch praktisch: denn was nicht da ist, muss irgendwann mal auch nicht ersetzt werden. Weniger ist halt manchmal mehr.

DANDY



Farbe: black matt

Jetzt auch in grün

EVP 299,95 €



Farbe: ponderosa green

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 28", 52, 56 und 59 cm

Gabel: Stahl

Schaltung: 1-Gang, Leerlauf

Bremse: PROMAX Rennbremse
"RC-469"

Vorderradnabe: Alu

Hinterradnabe: Alu, Flip Flop, fixed/free

Reifen: RUBENA "V80", 23-622

Gewicht: ab 11,6 kg

Zum Radflanieren

Reine Funktion ist nicht alles. Die Ästhetik des Radfahrens erfährt sich mit der reduzierten Form wie beim Dandy einfach und direkt. So braucht es zum stilvollen Radflanieren in der Stadt, bei dem es nicht darum geht, Termine einzuhalten, nun wirklich keine Gangschaltung. Vielmehr so farblich passend abgestimmte Anbauteile am klassischen Stahlrahmen in Ponderosa Green. Wer es noch puristischer mag, dreht das Hinterrad mit Flip-Flop-Nabe einfach um und fährt mit starrem Gang.

GAUDY



EVP 369,95 €

Farbe: pastel turquoise

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 28", 52, 56 und 59 cm

Gabel: Stahl

Schaltung: 2-Gang, Leerlauf

Bremse: PROMAX Rennbremse "RC-469"

Vorderradnabe: Alu

Hinterradnabe: STURMEY ARCHER "Duomatic" Leerlauf

Reifen: WANDA, 23-622

Gewicht: ab 11,9 kg

Rückwärts für Vortrieb

Einmal kurz, aber bestimmt die Pedale rückwärts getreten und schon wechselt die S2-Duomatic Kickback-Schaltung von Sturmey Archer vom einen in den anderen Gang. Einfacher und dezenter kann man die Gänge kaum wechseln. Und so ist auch die Duomatic nicht nur Schaltung, sondern auch Statement am Gaudy. Kein Schaltzug stört das frische Pastelltürkis und das reduzierte Flair des Stahlrahmens, alles ist für die entspannte Ausfahrt vorbereitet.

Calisthenics - ein neuer Trendsport?!

Freiheit beginnt mit Bewegung
– Bist Du sportlich bereits
aktiv oder eher noch auf der
Suche nach der geeigneten
Sportart, die Dir kontinuierlich
Spaß macht, erfüllt und
fit hält? Bei den zahlreichen
Sportarten da draußen sollte
man doch meinen, dass für
alle etwas dabei ist? Bei uns
steht naturgemäß das Radfahren
ganz weit oben, aber tatsächlich
eher als gemütliches Hobby,
nicht als professionelle
Leistungssportart. Das überlassen
wir lieber Anderen.



.....
*Start where you are
use what you have
do what you can*

(Arthur Ashe)

.....

Als trendige Lifestyle-Marke für moderne Cityräder im Vintage-Look legen wir viel Wert auf die Vermittlung eines positiven Lebensgefühls, ob bei der schnellen Fahrt zum nächsten Späti, den Cruise durch die Stadt oder der entspannten Tour ins Grüne. Dabei verschließen wir natürlich auch nicht die Augen für all das, was noch so passiert in den urbanen Räumen und Städten dieses Landes. So ist uns in den vergangenen Monaten eine Sportart besonders ins Auge gefallen.

Hast Du schon mal etwas von Calisthenics gehört?

Die Bezeichnung Calisthenics setzt sich aus den griechischen Wörtern für »schön« und »Kraft« zusammen und bedeutet folglich in etwa »schöne Kraft«. Der Begriff umfasst eine Form des körperlichen Trainings, bei der nur das eigene Körpergewicht genutzt wird. Bei dieser Sportart hat man sehr viele Freiheiten in der Ausführung. Übungen wie Front Lever, Human Flag, Pistol Squats oder Muscle Ups repräsentieren



nur einen kleinen Ausschnitt dessen, was von Calisthenics-Athleten Tag für Tag trainiert wird. Als Synonym für Calisthenics wird auch häufig „Street Workout“ verwendet.

Wesentliche Eigenschaften und gleichermaßen Vorteile, die Calisthenics von anderen Sportarten abhebt, sind:

- Bei den Übungen wird nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Basics sind z.B. Klimmzüge, Liegestütz oder auch Kniebeugen.
- Der Fokus liegt auf der korrekten, konzentrierten und kontrollierten Ausführung.



· Ziel ist es, die eigene Stärke, Körperspannung und -beherrschung in Relation zum eigenen Körpergewicht stetig zu verbessern.

· Ob zu Hause, im Gym, im Freien, in Parks oder auf öffentlichen Plätzen - Calisthenics kann mit oder ohne Ausrüstung fast überall trainiert werden.

Und letzterer Punkt ist auch so ziemlich das herausragende Alleinstellungsmerkmal, das Calisthenics von anderen Sportarten abhebt. Man kann es wirklich so gut wie an jedem Ort praktizieren und kommt fast gänzlich ohne Equipment aus. Klar kann es sinnvoll sein, anfangs noch auf Hilfsgegenstände wie bspw.

Resistance-Bänder zurückzugreifen, um sich aufzuwärmen oder sich bei den Übungen damit unterstützen zu lassen. Der Grundgedanke ist jedoch, allein mit dem eigenen Körpergewicht zu arbeiten.

Erfrischende Abwechslung

In Zeiten, in denen Fitness-Studios immer mehr überlaufen werden und ein Fitness-Blogger nach dem anderen den immer gleichen Lifestyle propagiert, bietet Calisthenics somit eine erfrischende Abwechslung. Hinzu kommt, dass anders als beim normalen Fitness-Training, eine richtige Community rund um die Sportart Calisthenics entstanden ist, die sich fernab kommerzieller Gedanken

eigene Strukturen und eigene Rahmenbedingungen geschaffen hat.



Mittlerweile gibt es auch in immer mehr Städten sogenannte Workout-Parks, die ein effektives Training ohne Hanteln oder speziellen Geräten an der frischen Luft ermöglichen und gerade von Calisthenics-Athleten gerne genutzt werden.

.....
*the pain you feel today
will be the strength
you feel tomorrow*
.....

Wenn Du Lust bekommen hast, dann schau gerne mal bei Athleten wie [@micha_bln_](#) auf Instagram vorbei und lass dich inspirieren.



FIZZ



Farbe: navy blue

EVP 649,95 €



Farbe: candy red

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", Herren 47, 53, 57 und 61 cm, Trapez 48, 52 und 56 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 8-Gang, Leerlauf

Bremse: PROMAX V-Brake "TX123" vorne und hinten

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 8-Gg. LL

Reifen: SCHWALBE "Delta Cruiser", 37-622, Reflex

Scheinwerfer: CONTEC "Retro Classic", LED

Rücklicht: SPANNINGA "Pixeo"

Gewicht: ab 14,4 kg

Form + Funktion = Fizz

Wenn klare Rahmenformen und flächige Designs auf solide Fahrradtechnik treffen, dann sagt man bei EXCELSIOR dazu „Fizz“. Die praktischen Cityräder verbinden ihren neo-klassischen Charme mit moderner Fahrradtechnik und praktischen Details. Schutzbleche, Kettenschutz, Nabenschaltung und die Lichtanlage dürfen nicht fehlen, nur fügen sie sich eben so selbstverständlich wie funktionell ins Gesamtbild ein.

SECRET



Farbe:
ponderosa green



EVP 749,95 €

Farbe: antique white

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 45, 50 und 55 cm

Gabel: Alu

Schaltung: 7-Gang, Leerlauf

Bremse: SHIMANO Scheibenbremse "BR-M315"

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-3D37"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 7-Gg. LL

Reifen: CST "Allround", 32-622, Reflex

Scheinwerfer: AXA "Blueline 50", LED, 50 Lux

Rücklicht: AXA "Blueline"

Gewicht: ab 16,2 kg

Modernes Stadtrad

Modern und fein herausgeputzt für die Stadt präsentiert sich das Secret auf alltäglichen Stadtfahrten und flotten Touren über Land. Der formschöne Trapezrahmen stand bei den Entwicklern von Excelsior ebenso im Lastenheft wie die aufgeräumte äußere Anmutung und die alltagstaugliche Ausstattung mit hellem LED-Licht, kräftigen Scheibenbremsen und wartungsarmer Nabenschaltung.

FANCY D



Farbe: crystal white

EVP 599,95 €



Farbe: candy red

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 45, 50 und 55 cm

Gabel: Alu

Schaltung: 8-Gang SHIMANO "Claris"

Bremse: PROMAX Seitenzugbremse "RC-483"

Vorderradnabe: SHIMANO "HB-TX800"

Hinterradnabe: SHIMANO "FH-TX800"

Reifen: CST "Classic Tradition", 32-622, Reflex

Scheinwerfer: MARWI "UN-4915", Batterie, LED, 20 Lux

Rücklicht: SPANNINGA "Pixeo", Batterie

Gewicht: ab 13,9 kg

Mit Stil und Schwung

Wer bekommt beim Anblick des Fancy nicht Lust, einfach aufzusteigen und loszufahren? – der Name spricht für sich. So schwungvoll die Swing-Rahmenform selbst, so dynamisch fährt sich das klassische Stadtrad mit Kettenschaltung auch. Eine gute Portion Praxisnutzen hat es mit dem Licht, dem Gepäckträger und den Schutzblechen natürlich auch. Aber alles abgestimmt in raspberry red – einfach fancy eben.

Das Fahrrad als Symbol für Freiheit und Unabhängigkeit



©Susanna Paul, Bloggerin

Es gibt so viele Gründe, sein Fahrrad zu lieben

- Fahrradfahren gibt uns Zeit, über etwas nachzudenken und das ganz ohne Ablenkung
- Es gibt uns das Gefühl, etwas unter Kontrolle zu haben
- Es führt uns in die schönsten Ecken und verändert den Blick auf die Welt
- Es hilft uns in Bewegung zu bleiben und tut unserer Gesundheit gut
- Es ist ökologisch und günstig

Doch einer der schönsten und wichtigsten Gründe ist, dass es uns ein Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit schenkt. Wusstest Du, dass das Fahrrad neben der Mobilitätsrevolution eine tragende Rolle in der Geschichte der Frauenbewegung spielte?

„Ich glaube das Fahrradfahren hat mehr für die Emanzipation der Frauen getan als alles andere. Es gibt Frauen ein Gefühl der Freiheit und der Selbstbestimmtheit.“

(Susan B. Anthony, US-amerikanische Frauenrechtlerin, 1820 – 1906)

Worauf also noch warten, schwing Dich auf den Sattel und hol Dir ein Stück Freiheit!

VINTAGE D



EVP 599,95 €



Farbe: tahiti turquoise

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 28", Herren 54 und 57 cm, Damen 49 und 52 cm

Gabel: Stahl

Schaltung: 8-Gang Shimano "Claris"

Bremse: PROMAX Seitenzugbremse "RC-480"

Vorderradnabe: SHIMANO "HB-TX800"

Hinterradnabe: SHIMANO "FH-TX800"

Reifen: CST "Classic Tradition", 37-622, Reflex

Gewicht: ab 14,4 kg

Schön und sportlich

Die Sporträder der 1960er-Jahre schafften ein elegantes Flair, das sich nur einstellt, wenn Form und Ausstattung komplett in der Funktion mit aufgehen. Der Mixte-Rahmen des Damen-Modells zeigt mit seinem durchgehenden schrägen Oberrohr den Vortrieb geradezu an. Das zweite Oberrohr beim Herrenmodell gibt die Extraportion Stabilität gerade bei großen Größen. Dazu mit so zeitgerechter Ausstattung wie den Hammerschlag-Schutzblechen alles wie aus einem Guss.

VINTAGE D



Farbe: ruby red



Farbe: pearl night blue

VINTAGE



Farbe: black

EVP 569,95 €



Farbe: slate blue

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 28", Herren 54 und 57 cm,
Damen 49 und 52 cm

Gabel: Stahl

Schaltung: 3-Gang, Leerlauf

Bremse: PROMAX Seitenzugbremse
"RC-480"

Vorderradnabe: Alu Parallax

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3-Gg. LL

Reifen: CST "Classic Tradition", 37-622,
Reflex

Gewicht: ab 14,4 kg

VINTAGE



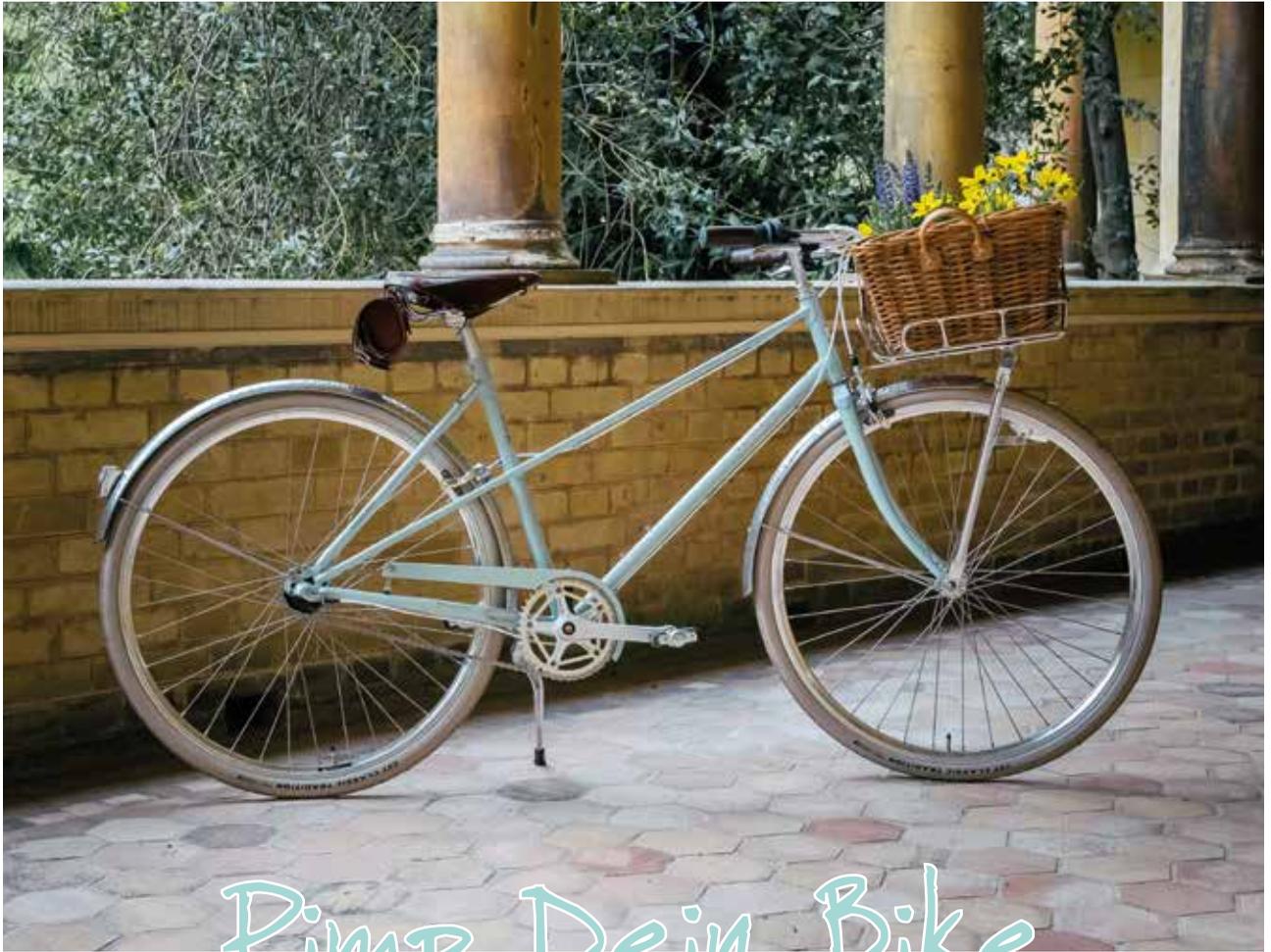
Farbe: light aqua blue



Farbe: black



Farbe: altrosa



Pimp Dein Bike



CONTEC
Leder-Sattel Classic Exclusiv Trekking
EVP 99,95 €



CONTEC
Leder-Satteltasche Classic Exclusiv
EVP 89,95 €



CONTEC
Leder-Griff Classic Exclusiv Geebee
EVP 29,95 € / Paar



BASIL
Frontträger Portland
EVP 73,99 €



BASIL
Weidenkorb Portland
EVP 43,99 €



BASIL
Glocke Portland
EVP 9,99 €

SPANNINGA Rücklicht Pixeo und Scheinwerfer Swingo sind am Beispiel auch verbaut. Diese findest Du auf Seite 59.

BASIL Bohème



BASIL
Carry All bag Bohème, jade
EVP 59,99 €



BASIL
Carry All bag Bohème, indigo
EVP 59,99 €



BASIL
Carry All bag Bohème, vintage red
EVP 59,99 €



BASIL
Sattelbezug Bohème, jade
EVP 11,49 €



BASIL
Sattelbezug Bohème, indigo
EVP 11,49 €



BASIL
Sattelbezug Bohème, vintage red
EVP 11,49 €



BASIL
Double bag Bohème, forest green
EVP 79,99 €



BASIL
Double bag Bohème, indigo blue
EVP 79,99 €



BASIL
Double bag Bohème, fig red
EVP 79,99 €



BASIL
Big Bell Bohème, forest green
EVP 12,99 €



BASIL
Big Bell Bohème, indigo blue
EVP 12,99 €



BASIL
Big Bell Bohème, fig red
EVP 12,99 €

GLORIOUS



Farbe:
pastel turquoise

3-Gg. EVP **469,95 €**
7-Gg. EVP **539,95 €**



Farbe: pearlwhite

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 28", 50 und 55 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX V-Brake "TX123" vorne und hinten

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3/7-Gg. RBN

Reifen: SCHWALBE "Road Cruiser", 42-622, Reflex

Scheinwerfer: BÜCHEL "Retro Sport", LED

Rücklicht: BÜCHEL "FL12", Standlicht

Gewicht: ab 17,4 kg

Shopping-Hopper

Der herausnehmbare Weidenkorb erklärt schon alles. Natürlich kommt er mit, wenn auf dem Markt der Einkauf ansteht – und kommt für den Rückweg auch wieder in den genau passenden Drahtkorb. Hin und zurück fährt das City-Rad ganz souverän in entspannt-aufrechter Sitzhaltung. Damit stellt sich auch schon die Frage: was braucht man eigentlich mehr? Eine Ausstattung mit Schutzblechen, LED-Lichtanlage und allem, was die StVZO vorgibt. Aber das erklärt sich beim Glorious eigentlich von selbst.





CHILLAX



Farbe:
riflegreen matt



EVP 449,95 €

Farbe: black matt

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 26", 40 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3-Gang, Rücktritt

Bremse: Alu V-Brake

Vorderradnabe: Alu

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus"
3-Gg. RBN

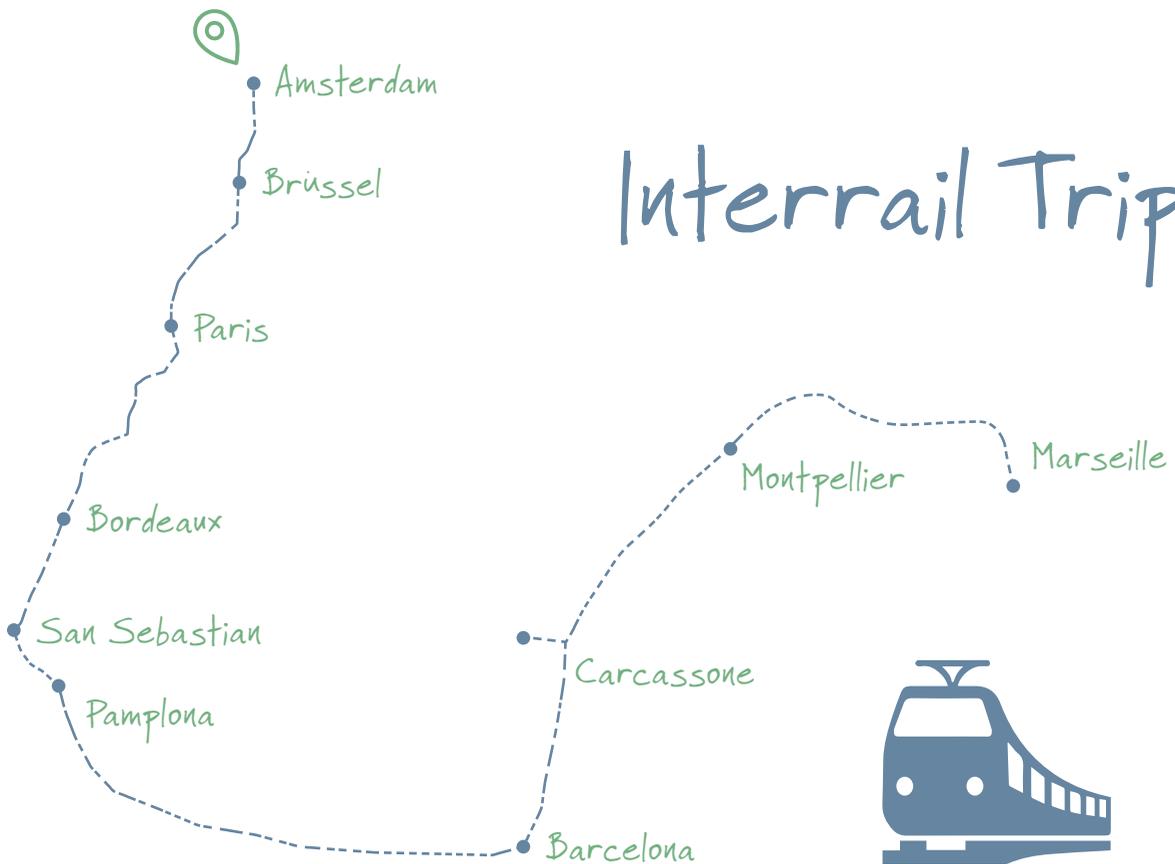
Reifen: SCHWALBE "Big Ben"/ CST
„Palmbay“, 55-559, Reflex

Gewicht: 19,5 kg

Ride and relax

Beim „Chillax“ hast Du die Wahl, ob Du mit dem Beachcruiser nun chillen oder etwas relaxen möchtest. Ist eigentlich auch egal, denn jede Menge Entspannung ist beim Cruisen auf jeden Fall dabei. Das gibt die chopper-artige Sitzposition und der breite Lenker einfach vor. Und es muss nicht gleich die Strandpromenade in Kalifornien sein, der Weg zur Eisdielen oder zum Baggersee tut es genauso. Alles, was man für den Tag am See mitnimmt, findet im Korb vor dem Lenker Platz.

Interrail Trip



GRENZENLOSE FREIHEIT IN EUROPA: AUF INS BAHNABENTEUER

In Zeiten, in denen sich das Umweltbewusstsein glücklicherweise immer weiter verstärkt und günstige Billigfliegerei zu Recht in der Kritik steht, rücken Bahnreisen wieder vermehrt in den Fokus. Wusstest Du, dass es ein Zugticket gibt, mit dem man 31 Länder Europas entdecken kann?



Seit 2018 gibt es sogar eine Initiative der Europäischen Union, die nun in regelmäßigen Abständen mehrere tausend dieser Tickets an jugendliche Europäerinnen und Europäer verschenkt, die gerade volljährig geworden sind. Und auch wenn man es nicht geschenkt bekommt, so ist es gerade für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 12 und 27 Jahren eine schöne sowie umweltbewusste Möglichkeit, Europa mit dem Zug zu erkunden und dabei ein ganz neues Freiheitsgefühl zu erfahren.

Die Tickets funktionieren so, dass man innerhalb eines festgelegten Zeitraumes, an mehreren Tagen mit einer Vielzahl von Highspeed-Zügen, Nachtzügen,

Regionalzügen sowie Panoramazügen reisen kann. Mit der Auswahl für einen der unterschiedlichen Bahnpässe wird unter anderem die genaue Anzahl an möglichen Reisetagen definiert. Ebenfalls können auch diverse Fahrunternehmen genutzt werden. Das Ticket öffnet einem eine Vielzahl von Freiheiten und ein hohes Maß an Flexibilität, da die Reisetage individuell festgelegt werden und man somit an Orten, die einem sehr gefallen, auch spontan mehrere Tage verbringen kann. Ebenfalls bieten Züge angenehmen Komfort und man lernt sehr schnell andere Mitfahrerinnen und Mitfahrer kennen.

Ein Monat Europa

Ich selber habe im Jahr 2014 in den Semesterferien zusammen mit einem Freund eine etwa einmonatige Reise mit dem Zugticket quer durch Europa absolviert und schwärme noch immer von dem damaligen Bahnabenteurer. Insgesamt haben wir auf dem Trip zehn Städte in West- und Südeuropa erkundet und dabei mit Fern-, Regional- und Nachtzügen fast die gesamten Reisemöglichkeiten ausgeschöpft, die einem durch das Ticket geboten werden.

Genächtigt haben wir im Zelt auf Campingplätzen, in Hostels oder gerne auch im Schlafwaggon. Hier kommt man meist mit geringerem Budget aus und hat darüber hinaus eine hohe Flexibilität bei den Buchungen. Gerade die Übernachtung im Schlafwaggon ist eine kluge Variante, die Reisezeit effektiv nutzen zu können sowie weitere Übernachtungskosten zu sparen. Man schläft ein, zuckelt gemächlich durch die Nacht und wenn die Augen wieder geöffnet werden, befindet man sich schon am nächsten Reiseziel.

Reisen verbindet

Während des Trips konnten meine Freunde und ich viele neue Bekanntschaften machen und neue Freunde aller Nationalitäten gewinnen, denn Reisen verbindet. So haben wir beispielsweise ein älteres Ehepaar aus Bulgarien, das in Amster-



dam neben uns gezeltet hat, per Zufall in Brüssel vor dem Europäischen Parlament wiedergetroffen und wurden dann doch direkt für die kommenden Monate zu ihnen nach Bulgarien eingeladen. Ebenso haben wir uns in Paris mit Kanadiern zusammengeschlossen, den Louvre sowie das Schloss Versailles erkundet und den einen oder anderen Wein gemeinsam unterm Eiffelturm genossen. In Barcelona haben wir schließlich mit Österreichern

die Nächte unsicher gemacht, nachdem wir zuvor bereits mit einem amerikanischen Geschwisterpaar in San Sebastian und Pamplona unterwegs waren. Und auch in Frankreich, genauer gesagt in Carcassonne und Montpellier, sind wir nicht lange alleine geblieben und schnell mit Einheimischen ins Gespräch gekommen.

Alles in allem also eine wunderbare Gelegenheit, die Grenzenlosigkeit Europas zu genießen und vor allem auch den eigenen Horizont erweitern zu können.

Darf der Drahtesel mit?

Falls Ihr überlegt, ein Fahrrad mit auf die Reise zu nehmen, muss darauf hingewiesen werden, dass die Mitnahmebestimmungen von Land zu Land oder von Zug zu Zug unterschiedlich sind. Fahrräder können manchmal kostenlos mitgeführt werden, oftmals ist jedoch der Kauf einer separaten Fahrkarte für das Fahrrad erforderlich.

Text: Thorben, Excelsior-Team



JUICY



Farbe:
antique white

3-GG. EVP **499,95 €**
7-GG. EVP **569,95 €**



Farbe: ocean blue

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", 50 und 55 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX V-Brake "TX123"

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo" DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus"
3/7-Gg. RBN

Reifen: SCHWALBE "Road Cruiser", 42-622,
Reflex

Scheinwerfer: BÜCHEL "Retro Sport", LED

Rücklicht: BÜCHEL "FL12", Standlicht

Gewicht: ab 16,5 kg

Reizvoll und relaxed

Damit auch die Alltags-Erledigungen so reizvoll und relaxed werden wie die Überlandtouren am Wochenende: Der elegante Schwanenhals-Rahmen des Juicy gibt die entspannte Fahrweise genauso vor wie die aufrechte Sitzhaltung für den Überblick über den Straßenverkehr. Da ist der Fronträger nicht nur praktisch, sondern auch immer Teil des Statements für eine entschleunigte und nachhaltige Alltags-Mobilität, die nie ihren Reiz verliert.



SWAN RETRO

MIT FRONTRÄGER



Farbe:
moss green



Farbe:
basaltgrey

3-GG. EVP 499,95 €
7-GG. EVP 569,95 €



Farbe: distant blue
auch erhältlich in basaltgrey

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 28", Herren 55 cm, Damen 53 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX Alu V-Brake

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3/7-Gg. RBN

Reifen: IMPAC "BigPac", 50-622, Reflex

Scheinwerfer: CONTEC "Retro Classic", LED

Rücklicht: CONTEC "TL-127", Standlicht

Gewicht: ab 18,0 kg

Traditioneller Transporter

Wer sagt denn, dass man die täglichen Besorgungen nur auf dem Gepäckträger hinten platzieren sollte? Natürlich passen zwei Radtaschen voll mit Einkäufen ganz herkömmlich an den Träger hinten – oder größere Lasten einfach fixiert mit dem Spanngurt. Aber warum also das Fahrrad nicht gleich komplett als Lastenesel nutzen?

So elegant sich die Swan Retro-Modelle für den täglichen Städteinsatz eignen, so

SWAN RETRO

MIT KORB



Farbe:
creme

28" gibt's jetzt auch
mit 7-Gang Leerlauf



Farbe: pale green

3-GG. EVP 499,95 €
7-GG. EVP 569,95 €

praktisch sind auch der Korb oder der Träger vorm Lenker – vor allem, wenn ein Kindersitz den Gepäckträgerplatz hinten belegt. Der Korb lädt geradezu ein, die Einkaufstasche darin zu verstauen. Und der Träger wiederum nimmt es per Spanngurt mit größeren Paketen auf. So bleibst Du mobil und flexibel zugleich – ganz modern und klassisch im Stil.

Tipp

Für den Fronträger gibt es übrigens eine passende Holzkiste (siehe Seite 59), die auf den Träger fest montiert werden kann.

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 26", 45 cm und 28", 48 und 53 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3-Gang, Rücktritt / 7-Gang, Rücktritt oder Leerlauf

Bremse: PROMAX Alu V-Brake

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3/7-Gg. RBN / 7-Gg. LL

Reifen: IMPAC "BigPac", 50-559 / 50-622, Reflex

Scheinwerfer: CONTEC "Retro Classic", LED

Rücklicht: CONTEC "TL-127", Standlicht

Gewicht: ab 16,9 kg

SWAN URBAN



Farbe:
moon-rock

3-GG. EVP 479,95 €
7-GG. EVP 549,95 €



Farbe: cobalt blue

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 26", 45 cm und 28", 45 und 50 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX Alu V-Brake vorne und hinten

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3/7-Gg. RBN

Reifen: IMPAC "BigPac", 50-559 / 50-622, Reflex

Scheinwerfer: BÜCHEL "Retro Sport", LED

Rücklicht: BÜCHEL "Piccadilly", Standlicht

Gewicht: ab 16,2 kg

Moderner Schwan

Das Swan Urban interpretiert die bewährte Wave-Rahmenform eines Damenrads mit einem einzelnen, aber dafür voluminösen Aluminium-Rahmenrohr. Ansonsten behält es den vertrauten Look der Swan-Reihe von Excelsior. Nur, dass der Durchstieg hier noch tiefer und damit noch einfacher ist. Dafür bleibt die Ausstattung so zweckmäßig wie der gesamte Look so aufgeräumt.

Adieu ALLTAGSSTRESS!

Oft blockiert zu viel Stress im Alltag unsere Kreativität. Doch lösen wir diese Blockaden, so kann Unglaubliches entstehen.

Gut geplant ist halb geschafft

Wer kennt das nicht: Der Alltagsstress frisst uns auf und raubt uns unsere wertvolle Zeit. Zugegebenermaßen braucht jeder Mensch eine gesunde Portion Stress, um sich wohl fühlen zu können.

Unser Körper braucht Spannung, um schließlich entspannen zu können. Doch was ist, wenn der Alltagsstress überhandnimmt und Freizeit plötzlich zur Mangelware wird?

Ein geregeltes Zeitmanagement ist das A und O, wenn es darum geht, Deinen Alltag besser zu planen und zu strukturieren. Diese Fähigkeit ist uns leider nicht angeboren, doch zum Glück können wir es mit nur wenigen Tricks erlernen. Mit dem richtigen Zeitmanagement kannst Du Dich und Deinen Alltag entlasten.

Papier oder Elektronik?

Bei dieser Frage scheiden sich die Geister, denn es gibt nicht das System, das zu allen Menschen passt. Ob Papier oder Elektronik: nutze das Werkzeug, welches Dir am meisten zusagt. Wen verlorene Notizen und vergessene Termine in den Wahnsinn treiben, für den ist es empfehlenswert, Papier zu verbannen und alles digital zu speichern, z.B. mithilfe von Apps, wie Todoist, Wunderlist oder Evernote. Oder bist Du mehr der Old-School-Typ und liebst das Gefühl von Papier zwischen den Fingern, so als könntest Du die Zeit in der Hand festhalten? Das Schreiben von Hand fördert deine Kreativität und erleichtert deine Ideenfindung. Wusstest Du, dass wir uns Selbstgeschriebenes in der Regel einfach besser merken können, weil das motorische Gedächtnis stärker als das visuelle ist?

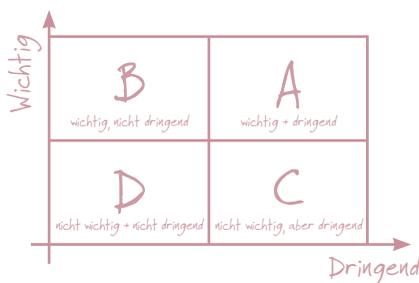
Arbeite mit einer To-Do-Liste

Nimm Dir jeden Morgen zehn Minuten Zeit und erstelle in Ruhe einen Tagesplan mit all den zu erledigenden Arbeiten. Die Reihenfolge, in der Du die Dinge auflistest, ist zunächst egal.

Setze Prioritäten

Ordne Deine Aufgaben nach Prioritäten, um sie so Schritt für Schritt abarbeiten zu können. Stelle Dir dabei die Frage, wie wichtig oder dringend die einzelnen Aufgaben sind. Das gute alte Eisenhower-Prinzip hilft Dir dabei, das Aufgabenchaos in den Griff zu bekommen.

Die Eisenhower-Matrix



Zerlege Deine Aufgaben

Vor mühseligen und komplexen Aufgaben steht man oft wie vor einer großen Mauer, was echt frustrierend sein kann. Hier ist es sinnvoll, die zeitintensive Aufgabe in kleine Schritte aufzuteilen.

Setze zeitliche Limits

Je mehr Zeit wir für eine Aufgabe haben, umso mehr trödeln wir. Dagegen gibt es nur ein Mittel, und zwar Druck durch eine Deadline! Bestimme für jede Aufgabe ein realistisches Zeitfenster. Du wirst sehen, wird die Zeit knapp, arbeitest du schneller und effizienter.

Delegiere Aufgaben

Dringende, aber nicht wichtige Aufgaben können perfekt delegiert werden. Wusstest Du, dass Du Deinen Wocheneinkauf mittlerweile auch ganz bequem nach Hause liefern lassen

kannst? Das erspart Dir viel Zeit und Nerven.

Lerne „Nein“ zu sagen

Wenn Du ständig Dinge tust, zu denen Du eigentlich keine Lust und keine Zeit hast, dann musst Du lernen auch mal „Nein“ zu sagen.

Bevorzuge Unangenehmes

Besonders zeitintensive, unangenehme und schwierige Aufgaben werden gerne vor sich hergeschoben. Gib diesen Aufgaben eine Priorität, Du wirst sehen, sind diese Aufgaben erst mal abgearbeitet, stehst Du weniger unter Druck und fühlst Dich freier.

Gib Zeitdieben keine Chance

Sie lauern überall und stehlen Dir deine wertvolle Zeit. Das können Personen in Deinem Umfeld, Facebook und Co., das Beantworten von E-Mails, das Telefon, der Fernseher oder sogar die eigene Müdigkeit, die Dich nicht voranbringt, sein. Versuche solche Zeitdiebe zu finden und eliminiere diese so schnell wie möglich.

Setze Ziele

Ein Ziel gibt Dir Orientierung und ist wie ein Leuchtturm im stressigen Alltag. Setze klare Ziele, schreibe sie auf und denk dran, die besten Ziele sind die, die Dir schon Freude bereiten, während du sie verfolgst.

Schluss mit Perfektionismus

Wer alles perfekt machen will, der ist nie wirklich zufrieden und kann somit auch nie wirklich ein Projekt abschließen. Kleiner Tipp – halte Dir immer wieder den folgenden Satz vor Augen: „Erledigt ist besser als perfekt.“

Schaffe Ordnung

Hast Du Dich eigentlich schon mal gefragt, wie viel Zeit Du eigentlich mit dem Suchen von Unterlagen, Informationen oder irgendwelchen Gegenständen verbringst? Ein aufgeräumter Arbeitsplatz kann Abhilfe schaffen, denn Ordnung ist die halbe Miete.

SWAN RETRO



Farbe: stonegrey

Neue Farbe

3-GG. EVP 429,95 €
7-GG. EVP 499,95 €



Farbe: azure blue matt
nur mit 3 Gängen erhältlich

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 26", 45 cm und 28", 48 und 53 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX Alu V-Brake

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3/7-Gg. RBN

Reifen: IMPAC "BigPac", 50-559 / 50-622, Reflex

Scheinwerfer: CONTEC "Retro Classic", LED

Rücklicht: CONTEC "TL-127", Standlicht

Gewicht: ab 17,4 kg

Zeitloses Design

Gutes Design unterliegt keinen Moden, es ist zeitlos. So kommen gute Fahreigenschaften auch nicht aus der Mode, vor allem nicht, wenn sie von einem so elegant geschwungenen Rahmen stammen, dessen Bezeichnung „Schwanenhals“ Programm ist. Er gibt aber nicht nur so ruhige Fahreigenschaften in so praktischer Haltung vor. Ganz klassisch aus Stahl gefertigt ist er zudem robust und dauerhaft. Da braucht es eigentlich keine weiteren Argumente mehr, aber das Auge fährt halt doch mit.

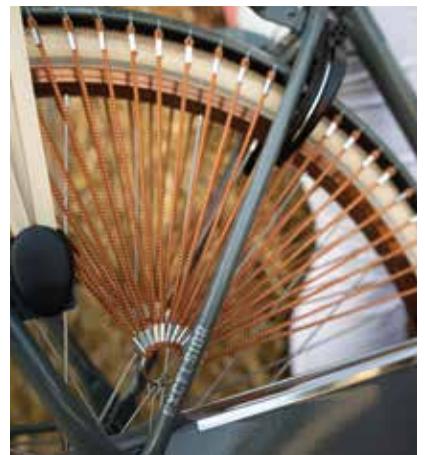
SWAN RETRO



Farbe: ocean green



Farbe: aubergine
nur mit 3 Gängen erhältlich



ROYAL



Farbe: anthracite



Farbe: ponderosa green

3-GG. EVP 529,95 €
7-GG. EVP 599,95 €

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 28", 50 und 56 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: SHIMANO Rollerbrake "BR-C3000"

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-C6000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3/7-Gg. RBN

Reifen: CST "Classic Tradition", 40-635, Reflex

Scheinwerfer: BÜCHEL "Retro Sport", LED

Rücklicht: BÜCHEL "FL12", Standlicht

Gewicht: ab 19,2 kg

Aufrecht thronen

Kerzengerade Sitzposition, Lenker weit zum Fahrer geneigt, der geschlossene Kettenkasten und ein unbeirrbarer Geradeauslauf: So muss ein Holland-Rad sein. So muss ein Hollandrad sein. Und in diesem Fall eines mit farblich aufeinander abgestimmten Reifen, Sattel und Griffen, sowie einem stilvollen Rockschutz-Netz. Mit 3- oder 7-Gang-Schaltung. Alles bereit für den majestätischen Auftritt!

LUXUS



Farbe: black

3-GG. EVP **499,95 €**
7-GG. EVP **579,95 €**



Farbe: black
auch in 60 cm Rahmenhöhe erhältlich

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: Herren 28", 56 cm, Damen 28", 50 und 56 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: Trommelbremse

Vorderradnabe: STURMEY ARCHER
Nabendynamo "X-FDD"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3/7-Gg, RBN

Reifen: CST "Classic Tradition",
40-635, Reflex

Scheinwerfer: BÜCHEL "Retro Sport", LED

Rücklicht: BÜCHEL "FL12", Standlicht

Gewicht: ab 19,0 kg

Sonstiges: Lenker und Speichen aus
rostfreiem Stahl

Aufrechtes Lebensgefühl

Es muss was dran sein am Holland-Rad – schließlich wird nirgendwo so viel Fahrrad gefahren wie in den Niederlanden. Ob es an der komplett aufrechten Sitzposition liegt oder an der ruhigen Fahrweise, der bewährten Technik – oder dem Lebensgefühl, das sich aus allen Eindrücken ergibt, musst Du einfach ausprobieren. Hier mit LED-Licht, Drei- und Siebengang-Schaltung und Trommelbremse.

LUXUS



Farbe: fresh mint



Farbe: deep ocean blue
nur mit 3 Gängen erhältlich



Farbe: queensred
nur mit 3 Gängen erhältlich

CLASSIC



Farbe: pastel pink
nur mit 3 Gängen erhältlich



Farbe: black
nur mit 3 Gängen erhältlich

3-GG. EVP **419,95 €**
7-GG. EVP **489,95 €**



Farbe: pastel green

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 26", 45cm / 28", 50 und 55 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: Alu V-Brake

VR Nabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-C3000"

HR Nabe: SHIMANO "Nexus" 3/7-Gg. RBN

Reifen: IMPAC „StreetPac“, 42-559 / 42-622, Reflex

Scheinwerfer: BÜCHEL "Retro Sport", LED

Rücklicht: BÜCHEL „FL-12“, Standlicht

Gewicht: ab 18,0 kg



Unsere Lieblingsstücke für Dein Excelsior



CONTEC
Kunstleder-Griff Virage Ergo Exclusiv
EVP 29,95 € / Paar

Pimp Dein Bike

Es sind die kleinen Dinge im Leben
– die Dein Fahrrad schöner machen!
Ob Korb, Sattel, Klingel, Punkte
oder Blumen, wer sein Fahrrad
schmücken will, findet zu allen Farb-
und Stilrichtungen das passende
Lieblingsstück.



CONTEC
Schmutzfänger Classic Exclusiv
EVP 19,95 €



CONTEC
Trinkflaschenhalter Retro Classic
EVP 14,95 €



CONTEC
Glocke Classic Ding
EVP 11,95 €



CONTEC
Leder-Sattel Classic Exclusiv Touring
EVP 99,95 €



CONTEC
LED Akku-Beleuchtungsset, 70 Lux
EVP 49,95 €

in weiteren
Farben erhältlich



CONTEC
LED Batteriebeleuchtungsset, 20 Lux
EVP 29,95 €



CONTEC
LED Scheinwerfer Retro Classic
EVP 19,95 €



CONTEC
LED Scheinwerfer Retro Classic E+
EVP 19,95 €



CONTEC
Spiralkabelschloss PowerLoc, Ø15 mm
EVP 24,95 €



CONTEC
Kettenschloss PowerLoc, 75 cm x 6 mm
EVP 24,95 €



SPANNINGA
Batterie LED Rücklicht Nr.9, Schutzblech
EVP 13,50 €



SPANNINGA
Batterie LED Rücklicht Pixeo, Schutzblech,
mit Schutzbügel, EVP 16,95 €



SPANNINGA
Batterie LED Scheinwerfer Swingo
EVP 19,95 €



passend für Swan Retro
mit Fronträger

ATRANVELO
Holzbox Woody
EVP 44,95 €



passend für Swan Retro
mit Fronträger

NEW LOOXS
Weidekorb Brisbane Medium
EVP 33,95 €



BASIL
Korb Cento, Kunststoff Rattan-Look
EVP 45,99 €



BASIL
Korb Bremen für Festmontage
EVP 36,99 €



BASIL
Blumengirlande
EVP 7,99 €



BASIL
Blumengirlande
EVP 7,99 €

MIK-System

Mit einem Klick sicher befestigt:
Taschen und Körbe mit der MIK-
Adapterplatte halten fest und stabil
am MIK-Gepäckträger – und lassen
sich auch schnell und umstandslos
wieder abnehmen. So kannst Du
auch schnell zwischen Körben und
Taschen wechseln. Und das ewige
Gefummel, um den Korb fest am
Träger zu befestigen, fällt weg. Das
integrierte Schloss hält Körbe und
Taschen fest und Gelegenheitsdiebe
fern. Das MIK-System ist offen für
viele Marken und auch nachrüstbar.



BASIL
Gepäckträgertasche Miles MIK
EVP 79,99 €



BASIL
Doppelpacktasche Miles MIK
EVP 99,99 €

KID

BIKES

Klein aber oho! Das gilt nicht nur für die Kinderäder selbst, sondern auch für die Radler auf ihrem Sattel. Die neuen Modelle **Retro Runner** und **Retro Scooter** sorgen nicht nur für reichlich Bewegung und jede Menge Spaß, mit ihren coolen Designs ist auch bei den Kleinsten ein stilsicherer Auftritt garantiert.

RETRO RUNNER



Farbe:
creme



Farbe:
rose



Farbe:
light green

EVP 99,95 €



Farbe: dark green

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 12"

Gabel: Stahl

Schaltung: -

Bremse: -

Vorderradnabe: Stahl, 16 L.

Hinterradnabe: Stahl, 16 L.

Reifen: 12 x 2.125

Scheinwerfer: -

Rücklicht: -

Gewicht: 3,2 kg

Vom Laufen zum Fahren

Neben der Spielfreude und der Vorbereitung aufs Radfahren erweitert so ein Laufrad den gemeinsamen Bewegungsradius einer Familie bei Spaziergängen und Besorgungen enorm. Mit dem einfachen Einstieg und dem breiten und bequemen Sattel schaffen die Retro Runner beste Voraussetzungen für die Vorfreude beim Nachwuchs, ebenso wie die gut dämpfenden, weil breiten 12"-Ballonreifen. Zum Mitwachsen sind Sattel und Lenker höhenverstellbar.



On the road mit den Kleinsten

Auf die Räder, fertig, los!

Mit dem ersten Fahrrad gewinnen Kinder Freiheit. Gerade in der Phase „Das kann ich schon allein“ gibt das Laufrad Kindern ein gutes Gefühl und steigert das Selbstvertrauen. Die Kleinen sind auf Schritt und Tritt dabei und können sogar bei kürzeren Ausflügen gut mithalten. Über die Freude hinaus hat die Fortbewegung auf einem Laufrad auch gesundheitliche Vorteile. Spielerisch schult es den Gleichgewichtssinn und fördert das Konzentrations- sowie das

räumliche Orientierungsvermögen. Auch das Gefühl für Geschwindigkeit, das Ausweichen und das Bremsen „mit den Füßen“ wird trainiert. Darüber hinaus führt das Laufrad das heranwachsende Kind spielerisch an das noch größere Abenteuer „Fahrrad“ heran.

Doch ab wann macht ein Laufrad Sinn – wie alt sollten Kleinkinder sein?

Die meisten Kinderlaufräder, die man heutzutage kaufen kann, werden ab einem Alter

von zwei Jahren empfohlen. Entscheiden sollte man es aber letztendlich nicht anhand des Alters, sondern anhand der Bewegungskompetenz und der Größe des Kindes, denn die motorischen Fähigkeiten sind bei jedem Kind anders. Eine wichtige Grundlage für das Laufradfahren ist also, dass das Kind stabil gehen und laufen kann.



RETRO SCOOTER



Farbe: dark green



Farbe: creme

EVP 129,95 €

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: -

Gabel: Stahl

Schaltung: -

Bremse: V-Brake hinten

Vorderradnabe: Stahl, 16 L.

Hinterradnabe: Stahl, 16 L.

Reifen: 12 x 2.125

Scheinwerfer: -

Rücklicht: -

Sonstiges: Trittbrett, Kunststoff

Gewicht: 6,9 kg

Mal ohne Kette und Pedale

Zwei Räder, ein Lenker und mal keine Pedale. Der neue „Retro Scooter“ kann für Kinder eine ganz praktische Ergänzung zum Radfahren sein – zur Schule, zum Spielen oder für die größeren gemeinsamen Spaziergänge mit der Familie. Dabei besticht der Retro Scooter mit formidabilem Fahrspaß. Die 12“-Reifen sind größer und breiter und dämpfen dadurch einfach besser. Mit ihren Schutzblechen und richtiger Bremse spielen sie eh in einer anderen Liga.



SWAN RETRO YOUTH



Farbe: antique pink
nur mit 3 Gängen erhältlich

20" 3-GG. EVP 429,95 €
24" 3-GG. EVP 449,95 €
24" 7-GG. EVP 519,95 €



Farbe: light blue

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 20", 31 cm und 24", 35 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX Alu V-Brake

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3/7-Gg. RBN

Reifen: CST "Zeppelin", 47-406 / 47-507, Reflex

Scheinwerfer: CONTEC "Retro Classic", LED

Rücklicht: CONTEC "TL-127", LED

Gewicht: ab 13,5 kg

Für Nachwuchsfahrerinnen

Warum sollte nur Mama stilvoll durch die Stadt fahren dürfen? Das Swan Retro Youth ist nicht nur was für stilbewusste Youngster, sondern auch ganz praktisch. Es gibt die aufrechte Sitzposition vor, mit der Kinder den sicheren Überblick im Straßenverkehr haben. Sattel und Lenker können ein gutes Stück mitwachsen. Damit aber nicht genug, der klassische Rahmen bietet alles wie das große Vorbild: Praktisch die Schutzbleche und die Gangschaltung, sicher und hell das LED-Licht.



Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied

Jeder Mensch wünscht es sich, doch die wenigsten behaupten es wirklich zu haben, das wohl wichtigste Gut in unserem Leben – Glück. Doch was ist das eigentlich? Ist es ein Leben in Reichtum und Luxus, die wahre Liebe, eine gesunde Familie, ein toller Job oder etwas, das ab und zu mal auftaucht? Eine klare Antwort auf die Frage nach dem Glück gibt es leider nicht, denn jeder Mensch hat eigene Vorstellungen davon, was zum Glücklichen dazu gehört.



Glück ist das,
was von Innen kommt,
vergiss das Außen!

Eins steht fest, Lebensfreude und Glück kann man nicht an finanziellen Rahmenbedingungen messen. Gekauftes Glück ist vergleichbar mit einer Karussellfahrt: Es hält uns für kurze Zeit bei Laune, sobald das Karussell jedoch anhält, ist der Spaß auch schon vorbei. Diese Art von Glück ist von kurzer Dauer und hat nichts mit Beständigkeit und innerer Erfüllung zu tun. Wer also glücklich sein möchte, der sollte nicht im Außen suchen, denn wahres Glück kommt von Innen und hängt vielmehr davon ab, wie wir unser Leben erleben.

Glück ist keine Frage des Zufalls, sondern eine Folge kluger Entscheidungen.

Glück ist also kein Zufall, es liegt in unserer Hand! Wenn wir glücklich sein wollen, müssen wir wissen, wie wir ticken und wie das auf andere wirkt. Wahres Glück hängt sozusagen von unserer Persönlichkeit ab und wird hauptsächlich durch unsere Denkweise und durch unsere Wahrnehmung geprägt. Das bedeutet, dass wir unsere Haltung dort verändern müssen, wo wir unserem Glück im Wege stehen. So können wir schlechte Gewohnheiten und Denkweisen abbauen und Einstellungen angewöhnen, die uns glücksempfängerlicher machen. Dazu gehört auch einfach mal, den inneren Schweinehund zu überwinden und Risiken einzugehen. Probiere etwas Neues aus und erwarte nicht immer gleich das Schlimmste! Du wirst sehen, je öfter Du Risiken eingehst und positive Erfahrungen machst, desto zufriedener gehst Du durchs Leben.

Glück ist die Summe schöner Erinnerungen.

Tipp: Das große Glück setzt sich aus lauter kleinen Momenten zusammen. Schnapp Dir einen Zettel und einen Stift und schreibe Dir Tag für Tag schöne Momente auf. Das kann ein Ereignis sein, eine Begegnung, ein Lächeln, ein Kompliment oder einfach ein gutes Gefühl. Stecke jeden kleinen Moment in ein Glas. Wenn es Dir mal nicht so gut geht und die Welt mal wieder grau erscheint, wirf einen Blick auf deine bunten Erinnerungs-Glücks-Momente-Zettel und schon sieht Deine Welt wieder etwas bunter aus.



Glück ist das einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Wusstest Du, dass teilen uns glücklich und gesund macht? Immer dann, wenn wir anderen Menschen etwas Gutes tun, schüttet unser Körper Glückshormone und Opioide aus, welche für ein Gefühl von Leichtigkeit und natürliches Wohlbefinden sorgen. Worauf also warten, lass Deine Glückshormone regnen!



Glück ist nicht, wenn Du keine Probleme hast, sondern die Fähigkeit besitzt, mit ihnen umzugehen.

Ein unbeschwertes und leichtes Leben führt uns nicht zu unserem Glück. Vielmehr ist es der richtige Umgang mit unerfreulichen und schwierigen Ereignissen, der uns nach vorne bringt. Menschen, die sich für Pechvögel halten, sind auf Negatives fixiert, sie haben einen Tunnelblick und sehen praktisch nur das Unerfreuliche im Leben. Dabei sind Probleme nicht zwangsläufig negativ. Sie sind dafür da, damit wir an ihnen wachsen können. Betrachte das Problem doch mal als Herausforderung, als Spiel! So trainierst Du Deine psychologischen Muskeln, Deine psychische Widerstandskraft und Dein Selbstvertrauen.

Glück ist, Zeit mit Menschen zu verbringen, die aus einem ganz normalen Tag, etwas ganz Besonderes machen.

Wir Menschen haben das Bedürfnis, uns auszutauschen. Ob mit der Familie, dem Partner, mit dem Nachbarn oder mit dem Postboten – Wenn Du ein Glückskind werden möchtest, solltest Du so viel Zeit wie möglich mit zufriedenen und lebensfrohen Menschen verbringen. Gemeinsam verbrachte Zeit verleiht Rückhalt und stärkt das Selbstwertgefühl.

CLASSIC BIKES

Du magst es lieber klassisch und nicht allzu bunt?
Kein Problem. Nie von gestern und immer elegant
präsentieren sich unsere Classic-Modelle. Dieser Stil
kennt keine Trends und hat seine eigenen Regeln.

TREKKING



Farbe: black

EVP 499,95 €



Farbe: black

SHORT SPECS

Rahmen: HiTen

Rahmenhöhe: Herren 28", 48, 53, 57 und 61 cm und Damen 28", 45, 50 und 55 cm

Gabel: Stahl

Schaltung: 7-Gang, Leerlauf

Bremse: TEKTRO V-Brake "AL855" vorne und hinten

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 7-Gg. LL

Reifen: SCHWALBE "Road Cruiser", 37-622, Reflex

Scheinwerfer: AXA "Ecoline 15", LED, 15 Lux

Rücklicht: BÜCHEL „Piccadilly“, Standlicht

Gewicht: ab 17,0 kg

Universell und zuverlässig

Ein Trekkingrad ist das zuverlässige Fahrrad für alle Gelegenheiten, das sowohl im Alltag alles mitmacht und auf Tour ein zuverlässiger Gefährte ist. Das Rad, das Kurven souverän durchzirkelt und auf der Geraden sicher läuft. Das komplett so ausgestattet ist, wie es die Erfahrung aus unzähligen Fahrten gelehrt hat und wie es der Gesetzgeber vorschreibt. Das vielleicht etwas unscheinbarer ist, aber eben auch mit seinem Stahlrahmen sehr robust und zuverlässig. Das eben immer da ist.

ROAD CRUISER



Farbe: black

21-GG. EVP **329,95 €**



Farbe: racing red
auch in black erhältlich

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: Herren 28", 55 cm und
Trapez 28", 46 und 51 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 21-Gang SHIMANO "TY300"

Bremse: V-Brake vorne und hinten

Vorderradnabe: SHIMANO
Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: Alu Parallax

Reifen: 42-622

Scheinwerfer: BÜCHEL "Secu City", LED

Rücklicht: BÜCHEL "Piccadilly", Standlicht

Gewicht: ab 16,1 kg

Straßenkreuzer

Ob nun Vielfahrer, Touren-Liebhaber, Sonntagsfahrer, Pendler oder typischer City-Biker, mit einem Road Cruiser kommen alle gut zurecht. Ob nun mit Herren-, Trapez- oder Wave-Rahmen mit tiefem Durchstieg. Vollständig nach StVZO und praktisch sowie mit sportlicher Kettenschaltung ausgestattet lässt einen ein Road Cruiser nicht im Stich. Dem Fahrspaß im Alltag oder in der Freizeit steht also nichts im Weg.

ROAD CRUISER



Farbe: black



Farbe: racing red



Farbe: hydro blue

3-GG. EVP **319,95 €**

MIT NABENDYNAMO
3-GG. EVP **349,95 €**
7-GG. EVP **419,95 €**

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: Herren 28", 55 cm, Trapez 28", 51 cm und Deep 26" 43 und 28" 46 und 51 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: V-Brake

Vorderradnabe: Alu Parallax / SHIMANO
Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3/7-Gg.
RBN

Reifen: 47-559 / 42-622

Scheinwerfer: BÜCHEL "Secu City", LED

Rücklicht: BÜCHEL "Piccadilly", Standlicht

Gewicht: ab 15,9 kg

TOURING NIRO



Farbe: black



Farbe: red metallic

1-GG. EVP **369,95 €**
3-GG. EVP **419,95 €**

MIT NABENDYNAMO

1-GG. EVP **389,95 €**
3-GG. EVP **439,95 €**



Farbe: green metallic
auch in black erhältlich

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: Herren 28", 55 cm,
Damen 26" 45 cm und 28", 53 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 1/3-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX V-Brake

Vorderradnabe: Alu Parallax / SHIMANO
Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3-Gg.
RBN / VELOSTEEL 1-Gg. RBN

Reifen: RUBENA "V66", 47-559 / 47-622,
Reflex

Scheinwerfer: CONTEC "Retro Classic", LED

Rücklicht: CONTEC "TL-127", Standlicht

Sonstiges: Schutzbleche, Lenker und
Speichen aus rostfreiem Stahl, Felgen im
Westwood-Profil

Gewicht: ab 17,0 kg



Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin,
dass er tun kann, was er will, sondern dass er
nicht tun muss, was er nicht will.

(Jean-Jacques Rousseau)

Hast Du Dir eigentlich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was Freiheit für Dich bedeutet?

Wie fühlt sich Freiheit an und wann fühlen wir uns frei? Für viele Menschen bedeutet Freiheit, wenn sie tun und lassen können, was sie wollen. Das ist nicht ganz richtig, denn das Leben besteht aus Regeln und Gesetzen und wir müssen eine gewisse Verantwortung tragen für all das, was wir tun. Unser Leben braucht also gewisse Grenzen, um überhaupt frei sein zu können. Doch was bedeutet Freiheit nun für jeden Einzelnen?

Freiheit ist ein sehr breit gefächertes Begriff und nur die wenigsten können genau beschreiben, was dieses Wort wirklich bedeutet. Denn jeder Mensch auf dieser Welt empfindet Freiheit auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Eines steht jedoch fest: jeder sehnt sich danach, egal in welcher Form. Für die einen bedeutet es, sämtliche Wünsche und Träume auf materieller Ebene frei erfüllen zu können. Dazu gehören Haus, Auto, Urlaub, Essen, Luxusartikel, Shoppen ohne Ende und vieles mehr. Für die anderen bedeutet Freiheit, frei über ihr Leben entscheiden zu können, ohne Druck und Zwang durch andere Personen oder sonstige Umstände.

Wir sollten unser Glück nicht zu sehr von äußeren Einflüssen abhängig machen, sondern mit uns selbst Freundschaft schließen. Freiheit bedeutet also auch, sich zu öffnen und sich zu überwinden.

Worauf also warten, gib Deinem Leben einen kleinen Schubs in Richtung Freiheit und denke daran:

*"Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit,
und das Geheimnis der Freiheit ist der Mut."*

(Perikles)

TOURING STAR



Farbe: black

EVP 379,95 €



Farbe: dark aqua
auch in black erhältlich

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: Herren 28", 55 cm, Damen 26", 45 cm und 28", 53 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX V-Brake

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus 3", RBN

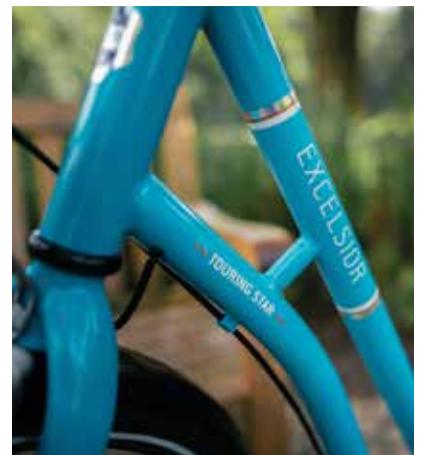
Reifen: RUBENA "V66", 47-559 / 47-622, Reflex

Scheinwerfer: BÜCHEL "Secu City", LED

Rücklicht: CONTEC "TL-127", Standlicht

Sonstiges: Hohlkammerfelgen, Nirosta-Speichen

Gewicht: ab 17,7 kg



TOURING



Farbe: black/brown

3-GG. EVP 359,95 €



Farbe: green/brown

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 28", 53 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX V-Brake

Vorderradnabe: SHIMANO Naben-
dynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus",
3Gg. RBN

Reifen: RUBENA "V66", 47-622, Reflex

Scheinwerfer: BÜCHEL "Secu City", LED

Rücklicht: CONTEC "TL-127", Standlicht

Gewicht: ab 17,7 kg

Einfach Radfahren

Das Motto bei der Touring-Serie lautet: Einfach und wie früher Radfahren. Viel mehr als ein bequemes Rad für die täglichen Besorgungen braucht(e) es eben nicht, um glücklich zu werden. Mit robustem Stahlrahmen in ebenso ruhiger wie aufrechter Sitzhaltung.

Mit der Basisausstattung, die praktisch und vorgeschrieben ist, sich aber nicht aufdrängt. Wahlweise mit Schwannenhals- oder Diamantrahmen, mit Naben- oder

TOURING



Farbe:
opalblue/bosblue



Farbe: racing red
auch in black erhältlich



Farbe: green metallic
auch in black erhältlich

1-GG. EVP **289,95 €**
3-GG. EVP **329,95 €**

MIT NABENDYNAMO
1-GG. EVP **319,95 €**
3-GG. EVP **359,95 €**

Seitenläuferdynamo, mit einem, drei oder sieben Gängen inklusive Rücktritt.

In verschiedenen Farben zu Preisen, die fast auch an früher erinnern.

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: Herren 28", 55 cm,
Damen 26", 45 cm und 28" 53 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 1/3-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX V-Brake

Vorderradnabe: Alu Parallax / SHIMANO
Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus",
3Gg. RBN / VELOSTEEL 1Gg. RBN

Reifen: RUBENA "V66", 47-559 / 47-622,
Reflex

Scheinwerfer: BÜCHEL "Secu City", LED

Rücklicht: CONTEC "TL-127", Standlicht

Gewicht: ab 17,7 kg

TIEFEINSTEIGER E



Einsteiger Klasse

Die gängige Bezeichnung für den Rahmen lautet „Deep“ für den tiefen Durchstieg in der Rahmenmitte. Damit ist das neue Tiefeinsteiger E ein idealer Einstieg in die Welt der Pedelecs. Mit so zuverlässiger wie dezenter Unterstützung beim Pedalieren durch den Motor im Vorderrad. Für den dauerhaften Rückenwind und entspanntes Dahingleiten. In komfortabel-aufrechter Haltung für den besten Überblick bei den täglichen Besorgungen und auf der Tour über Land.

EVP 1699,95 €



Farbe: black

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 26", 46 und 28" 50 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 7-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX "RC-903"
hydraulische Felgenbremse

Vorderradnabe: BAFANG Frontmotor
"G370.250"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus"
7-Gg. RBN

Reifen: SCHWALBE „Delta Cruiser Plus“,
47-559 / 47-622, Reflex

Scheinwerfer: AXA "Ecoline 15", LED, 15 Lux,
E-Bike

Rücklicht: AXA "Slim", Standlicht

Gewicht: ab 24,9 kg

ANTRIEB

BAFANG Frontmotor Mini Hub "FM
G370", 43 V, 250 W

BAFANG Lithium-Ionen "BT CO1", 43 V,
10,4 Ah, 447 Wh

BAFANG "DP C11", LCD, 4 Stufen

BAFANG "SR PA11", Speed Sensor

TIEFEINSTEIGER



Farbe: cobalt blue

3-GG. MIT STARRER GABEL
EVP 489,95 €

7-GG. MIT FEDERGABEL
579,95 €



Farbe: cobalt blue

SHORT SPECS

Rahmen: Alu

Rahmenhöhe: 26", 46 cm und
28", 50 cm

Gabel: Unicrown / SUNTOUR Federgabel

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX V-Brake
vorne und hinten

Vorderradnabe: SHIMANO Naben-
dynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3/7-Gg.
RBN

Reifen: RUBENA "V66", 47-559 /
47-622, Reflex

Scheinwerfer: BÜCHEL "Secu City", LED

Rücklicht: CONTEC "TL-127", Standlicht

Gewicht: ab 18,5 kg

Einfach aufsteigen

Der Modellname sagt schon alles. Die zunächst wichtigste Eigenschaft ist der tiefe Einstieg für alle, die einfach auf das Rad steigen möchten. Dafür hat der Alu-Rahmen ganz passend die tiefste Stelle direkt vor dem Tretlager. Aber warum nicht die wichtigste Eigenschaft zu einer Tugend machen und die Rahmenrohre an die Rundungen der Laufräder für den eigenständigen Look anpassen? Zumal sich dadurch die so aufrecht-bequeme Sitzhaltung ergibt.

EASY STEP



Farbe: true blue

3-GG. EVP **379,95 €**

7-GG. EVP **459,95 €**



Farbe: arabicred

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 26", 45 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX V-Brake "TX123"

Vorderradnabe: SHIMANO Nabendynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus"
3/7-Gg. RBN

Reifen: RUBENA "V66", 47-559, Reflex

Scheinwerfer: AXA "Ecoline", Sensor, LED,
15 Lux

Rücklicht: BÜCHEL "Piccadilly", Standlicht

Gewicht: ab 18,5 kg

U-Rahmen

Ein einfacher Einstieg für die unvergleichliche Leichtigkeit des Radfahrens. Das Easy Step interpretiert das Prinzip des tiefen Durchstiegs aufs Fahrrad mit seinem Einrohr-Rahmen ganz konsequent – so könnte man ihn direkt auch als U-Rahmen bezeichnen. Damit nicht nur der Einstieg einfach bleibt, hat das Easy Step auch alles, was zum leichtgängigen Radfahren da und praktisch ist.

PAGOBA



Farbe: black

3-GG. EVP 379,95 €
7-GG. EVP 459,95 €



Farbe: arabicred

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 26" und 28", 45 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 3/7-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX V-Brake "TX123"

Vorderradnabe: SHIMANO Naben-
dynamo "DH-C3000"

Hinterradnabe: SHIMANO "Nexus" 3/7-Gg.
RBN

Reifen: RUBENA "V66", 47-559 / 47-622,
Reflex

Scheinwerfer: AXA "Ecoline", Sensor, LED,
15 Lux

Rücklicht: BÜCHEL "Piccadilly", Standlicht

Gewicht: ab 17,6 kg

Los- und Weiterfahren

Bequem aufsteigen und losfahren – das ist das Motto des Pagoba. Einfach weiterfahren und den Überblick behalten – so könnte es weitergehen. In seiner bequem-aufrechten Sitzhaltung lädt es zum Vielfahren ein. Das Pagoba übt sich in der Stadt und auf Tour ohne überflüssige Features in schlichtem Understatement.

KLAPPRAD



Farbe: true blue

1-GG. EVP **279,95 €**
3-GG. EVP **329,95 €**



Farbe: pure orange

SHORT SPECS

Rahmen: Stahl

Rahmenhöhe: 20", 40 cm und 24", 48 cm

Gabel: Unicrown

Schaltung: 1/3-Gang, Rücktritt

Bremse: PROMAX V-Brake "TX123"

Vorderradnabe: Alu

Hinterradnabe: 1-Gg. RBN / SHIMANO "Nexus" 3-Gg. RBN

Reifen: RUBENA "V41"

Scheinwerfer: AXA "Ecoline", Sensor, LED, 15 Lux

Rücklicht: BÜCHEL "Piccadilly", Standlicht

Gewicht: ab 14,5 kg

Das klappt!

Mehr 1970er-Jahre-Retro geht nicht! Klappräder gab es damals überall auf den Straßen, so ganz verschwunden von den Straßen waren sie nie. Seit einigen Jahren erleben Klappräder vielmehr ein Revival, und sogar Rennen gibt es mit den Retro-Rädern. Mit dem „Klapprad“ kannst Du aber auch einfach und aufrecht in der Stadt flanieren. Im Retro-Design mit praktischen und modernen Parts wie dem LED-Licht. Aber dafür ist wiederum das Pure Orange einfach klassisch.



UNSERE ACCES- SOIRES

Mit Liebe zum Detail

Accessoires sind das Sahnehäubchen eines jeden Outfits, denn sie geben unserem Look das gewisse Extra und spiegeln unsere persönliche Stimmung wider. Verpasse auch Dir und Deinem Rad einen ganz eigenen und einzigartigen Stil – mit unseren EXCELSIOR Accessoires!

Hip, hipper, Beanie

Ein Klassiker mit Lieblingsteilpotential!



Mit ihrer am Hinterkopf heruntergezogenen Form findet die Beanie heutzutage zu fast jeder Jahreszeit Anklang. Was ist das Gute an diesen Klassikern? Sie kommen nie aus der Mode und man kann echt nicht viel falsch machen. Ob bei Schmuddelwetter, an einem Bad-Hair-Day, zum Sport oder einfach als cooles Accessoire – unsere Beanies geben jedem Alltagsoutfit eine besonders lässige Note.

- heather grey / moss green
- 100 % Soft-Touch-Acryl
- doppelt gestrickt
- mit breiter Krempe
- mit EXCELSIOR Weblabel

EVP 14,95 €

Nostalgie und Trend zugleich!

Schick, langlebig, nachhaltig und garantiert nicht nur etwas für Camper – dieser stilvolle Emaille-Becher lässt goldene Zeiten garantiert wiederaufleben und ist der ideale Outdoor-Begleiter.

- weiß mit silbernem Chromrand inkl. Logo
- spülmaschinengeeignet
- 250 ml
- handbedruckt in Deutschland



EVP 9,95 €

Create your own happiness

GUTER STIL IST KEINE FRAGE DES GELDES, SONDERN DES GESCHMACKS

Ein guter Stil hängt nicht immer vom Geldbeutel ab. Man sollte bedenken, dass Kleidung mehr ist als nur Mode. Denn sie verleiht auch der Persönlichkeit Ausdruck und hilft uns, unsere Schokoladenseiten zu betonen. Doch wie schafft man es, sich stilvoll zu kleiden, ohne dabei tief in die Tasche greifen zu müssen? Hier einige zeitlose Tipps für jeden Tag:

Trends kommen, Trends gehen – der Stil bleibt

Jage nicht jedem Mode-Trend hinterher. Die Entwicklung eines eigenen Stils ist viel günstiger, als pausenlos neue Kleidung kaufen zu müssen. Lerne Dich selbst kennen und finde heraus, wer Du wirklich bist. Ob sportlich, elegant oder lässig – Denke daran, das Outfit sollte Deinen Charakter unterstreichen und nicht im Gegensatz dazu stehen.

Lege Dir einen Grundstock an Basics zu

Diese sind zeitlos und Du kannst sie zu verschiedenen Anlässen tragen. Mit trendigen Einzelstücken lässt sich das Outfit optisch aufwerten.

Alles mit Maß

Ein günstiges Teil, das perfekt sitzt, sieht fast wie maßgeschneidert aus. Achte also auf die richtige Passform!

Pflege ist das A und O!

Damit Du möglichst lange etwas von Deiner Kleidung hast, solltest Du unbedingt die Pflegeanleitung auf dem Etikett beachten. So behält Deine Kleidung ihre Form, Farbe und Qualität.

Accessoires – geniale Alleskönner

Mit zeitlosem und elegantem Schmuck oder farbigen Halstüchern bspw. kannst Du ein günstiges Outfit gleich um einiges aufpolieren. Vergiss aber nicht, weniger ist mehr!

Setze auf Klasse anstatt auf Masse

Stopfe Deinen Schrank nicht mit den billigsten Schnäppchen voll, sondern spare lieber für ein paar hochwertigere Teile. So hast Du sicherlich länger etwas davon und verleihst jedem Outfit das gewisse Etwas.

Sale Sale Sale

Vergleiche alle vorhandenen Shoppingmöglichkeiten. Man kann eigentlich das ganze Jahr über günstige und zugleich hochwertige Mode finden, ohne auf den Black Friday oder den Schlussverkauf warten zu müssen. Viele Onlineshops füllen Mitte der Woche ihre Regale auf, einige sogar mitten in der Nacht. Hier lohnt es sich, einen Blick zu riskieren, um ein paar gute Deals abzustauben.

Vintage und Second-Hand

Ein toller Weg, alte Klassiker und Einzelstücke günstig zu ergattern. Und das online wie offline! Hab keine Angst vor Second-Hand, denn es gleicht keiner Billigware oder Kleidung, wie man sie von Ramsch auf Wühltischen kennt. Viele Kleidungsstücke sind fast ungetragen und gelangen sogar nagelneu aufgrund von Überproduktionen in diesen Kreislauf.

Der Feinschliff

Das Makeup, die Haare, die Nägel – mit einem gepflegten Erscheinungsbild sammelst Du große Pluspunkte und setzt die besten Voraussetzungen dafür, dass Dir ein super Auftritt gelingt.



Ohne Bündel - ohne mich!



Er ist ein treuer Begleiter im Alltag und leistet super Dienste. Mit diesem Stoffbeutel sagst Du Plastik endgültig den Kampf an und begibst Dich auf den Weg zu einer Zukunft mit mehr Nachhaltigkeit.

- aus 100% Baumwolle
- robuste Zugbänder
- Größe: ca. 37 x 46 cm

EVP 9,95 €

Kling, Glöckchen, klingelingeling...

Diese Fahrradklingel sorgt nicht nur für Sicherheit im Straßenverkehr. Mit ihrem kultigen Look im EXCELSIOR-Design bildet sie das perfekte i-Tüpfelchen für jeden Lenker. So kannst Du jederzeit auf Dich aufmerksam machen und hast gleichzeitig Deinen Look auf dem Fahrrad ein wenig trendiger gestaltet.



EVP 2,95 €



Nachfüllen statt Wegwerfen

Coffee-to-go geht auch anders – mit mehr Liebe zur Umwelt. Der CAMELBAK Becher im EXCELSIOR Design ist der perfekte Ersatz für Einwegbecher und ermöglicht Kaffeegenuss mit reinem Gewissen. Der Schlagschutz im Becherboden verhindert mögliche Beschädigungen, falls der Becher doch mal runterfallen sollte. Außerdem hält er Dein Heißgetränk bis zu 4 Stunden warm.

EVP 32,95 €

Flaschenhalter

Deine Flasche ist immer dabei



Kein Anhalten, kein ständiges Suchen im Rucksack – mit dem EXCELSIOR Flaschenhalter hast Du Dein Getränk stets griffbereit.

- aus Aluminium
- leicht am Lenker zu montieren
- mit Anti-Rutsch-Einlage

*Tipp: Ideal für Deinen
Excelsior Thermobecher.*

EVP 10,95 €



Bloß nichts falsch machen - warum eigentlich nicht?

“Wer viel tut, macht viele Fehler. Wer wenig tut, macht wenig Fehler. Wer nichts tut, macht den größten Fehler.“

(Uli Löchner)

Bloß nichts falsch machen – in keinem anderen Land gelten Fehler so sehr als Makel wie in Deutschland. Warum eigentlich? Es ist unsere Kultur, die uns ständig sagt, dass wir das nicht dürfen und dass wir perfekt sein müssen. Schließlich wird jeder Fehler, den wir begehen, damit verbunden, dass wir nicht intelligent, nicht liebenswert und nicht einfühlsam genug sind. Fehler werden in unserer Gesellschaft also mit Minderwertigkeitskomplexen, Schuldgefühlen und Angst vor weiteren Patzern bestraft. Die Angst vor Fehlern beeinflusst unser Leben negativ und führt im schlimmsten Fall sogar zu kompletter Handlungsunfähigkeit.

Wer ständig Angst hat, etwas falsch zu machen, wird sich nicht trauen, wichtige Dinge anzupacken. Die Folge: Wir verlieren den Mut, unseren Träumen zu folgen. Vielleicht macht es Sinn, einfach mal anders herum zu denken und zu erkennen, dass es wichtig und richtig ist, Fehler zu machen. Schließlich eröffnen sich dadurch zahlreiche Möglichkeiten für unser Leben.

Gründe, warum Du keine Angst vor Fehlern haben solltest:

1. Aus Fehlern lernst Du
2. Fehler ermuntern Dich, besser zu werden
3. Durch Fehler erfährst Du deine Grenzen
4. Fehler regen Dich an nachzudenken und zu reflektieren
5. Sich zu irren ist menschlich
6. Fehler lehren Dich, auch anderen zu verzeihen
7. Jeder überstandene Fehler steigert Dein Selbstbewusstsein
8. Die Menschen mögen Dich trotzdem, auch wenn Du Fehler machst
9. Fehler helfen Dir zu entdecken, wer Du wirklich bist
10. Angst vor Fehlern lähmt und blockiert Dich
11. Fehler können Dich zu Deinem Glück führen

**Was lernen wir daraus?
Fehler gehören zum Menschsein,
wie die Luft zum Atmen.**



@miriamnadine



@vintagedlary




Folgt uns auf Instagram
[@excelsior_bikes](https://www.instagram.com/excelsior_bikes)



@this.is.thilo





Mein autorisierter Fachhändler:

Vertrieb:
Hermann Hartje KG
Tel. (0 42 51) 8 11 - 5 00
info@excelsior-bikes.de
www.excelsior-bikes.de