



**SOMMERSPECIAL:  
MOUNTAINBIKE  
KURSE**



Dein Fitnessstudio in Balve

Unser neues Sommerspecial dreht sich rund um das Thema Mountainbiking: In je zwei Anfänger- und Fortgeschrittenenkursen wird euch Flo (ausgebildeter Bike Instructor) alle Tipps & Tricks beibringen, damit das Biken noch mehr Spaß macht.

In den Anfängerkursen geht es erst einmal um die Grundlagen des sicheren und souveränen Bikens im Gelände. Dies fängt bei den richtigen Einstellungen eures Bikes, richtigem Bremsen und der korrekten Haltung auf dem Bike an.

In den Fortgeschrittenenkursen geht es dann unter anderem um das richtige Bergabfahren, das Überwinden von Hindernissen und noch viel mehr.

HönneVital - Hönnetalstraße 68 - 58802 Balve - Telefon: 02375 9391721 - E-Mail: [info@hoennevital.de](mailto:info@hoennevital.de)

[www.hoennevital.de](http://www.hoennevital.de)

**SOMMERSPECIAL:**

# **MOUNTAINBIKE KURSE**



Dein Fitnessstudio in Balve

- **27. Juni 2015: Anfängerkurs**
- **25. Juli 2015: Fortgeschrittenenkurs**
- **22. August 2015: Anfängerkurs**
- **19. September 2015: Fortgeschrittenenkurs**

Treffpunkt jeweils 10 Uhr am HönneVital. Ihr müsst lediglich euer Bike, einen Helm, passende Kleidung sowie Getränke (Getränkeflaschen können auch im Studio gefüllt werden) und Snacks mitbringen. Ggf. solltet ihr auch einen Ersatzschlauch für eure Reifen mitbringen. Selbstverständlich könnt ihr euch im Studio umziehen und duschen sowie anschließend auch eure Bikes dort reinigen.

Für Mitglieder des HönneVital ist der Kurs kostenlos, Inhaber einer 10er-Karte zahlen einen ermäßigten Preis von 15 Euro, Nicht-Mitglieder können für 20 Euro mitfahren.

Anmeldung telefonisch (unter 02375-9391721) oder direkt im HönneVital.  
Wir freuen uns auf Dich!