

MOUNTAINBIKEN auf den Spuren des Rothaarsteigs



Mit der 5-fachen MTB-Amateur-Weltmeisterin Dr. Natascha Binder!

DR. NATASCHA BINDER

MOUNTAINBIKE COACHING



Das Programm

2-tägiges Mountainbike-Event inkl. Fahrtechniktraining mit Dr. Natascha Binder

Zum Programminhalt gehören:

- Bremsen
- Schalten
- Balance auf dem Bike
- Richtige Linienwahl
- Kurven- und Spitzkehrentechnik
- Stufen und Hindernisse überwinden
- Steile Abfahrten angstfrei fahren
- Trainings- und Ernährungskoaching

Länge der geführten Touren an beiden Tagen:
individuell anpassbar (mehrere Runden)

- Termin 1:** Mi.–Fr., den 7.–9. Mai 2014*
- Termin 2:** Mi.–Fr., den 11.–13. Juni 2014*
- Termin 3:** Mi.–Fr., den 2.–4. Juli 2014*

1. Person (Alter): _____ (____)

2. Person (Alter): _____ (____)

Absender/Kontakt Daten:

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Tel., Fax: _____

Anmeldeschluss: 1. Mai / 4. Juni / 25. Juni (Termine 1 / 2 / 3)

Bankverbindung: Berghotel Hoher Knochen (4Sterne) | Sparkasse Hochsauerland | BLZ 416 517 7 0 | Kto. 15 65 46 033

Stichwort: „MOUNTAINBIKEN“ und Teilnehmername(n)

Ich habe den Gesamtbetrag bereits überwiesen.

Vorname und Name (oder digitale Unterschrift): _____

Anmeldung: Bitte dieses Formular per Post an das Berghotel Hoher Knochen zurücksenden, faxen (+ 49 2975 421) oder per E-Mail an info@hoher-knochen.de

Preise und Leistungen des Berghotels:

- 4-Sterne-Hotel, idyllisch im Sauerland auf schöner Waldlichtung liegend
- 2 Übernachtungen inkl. Frühstücksbüffet im Einzel- oder Doppelzimmer
- 2 Lunchpakete (jeweils für Donnerstag und Freitag; Powerriegel o. ä. für unterwegs)
- Freier Zugang zum Wellnessbereich
- Energieriegel und Gratstrinkflasche als Give-Aways

Fazilitäten des Hotels für Mountainbiker (im Preis enthalten):

- Trockenraum für Bike-Kleidung und Schuhe
- Absperrbare Fahrradgarage
- Serviceecke mit Werkzeug, Montageständer, Schmiermittel, Pumpe, etc.
- Waschplatz für Bikes

Preis pro Person inkl. Hotelleistungen und Mountainbike-Coaching:
249,- €

Falls ein Mountainbike benötigt werden sollte, bitte vorab Kontakt mit Dr. Natascha Binder aufnehmen.

* Jeweils Mittwochs Anreise, Donnerstagmorgens Programmstart, Programmende am Freitagnachmittag

Dr. Natascha Binder
Flachskampstraße 14a
40627 Düsseldorf
Mobil +49 151 16526884
info@natascha-binder.de
www.natascha-binder.de

Berghotel Hoher Knochen
4-Sterne-Hotel
Westfeld - Hoher Knochen 1
57392 Schmallenberg
Tel. + 49 2975 850
Fax + 49 2975 421
info@hoher-knochen.de
www.hoher-knochen.de



E-Mail schicken