

Aktiv-Camp „Genussvolles E-Biken in Ramsau am Dachstein mit der Easy Drivers Radfahrschule“

14. bis 16. Juni 2024

Dieses Camp richtet sich an E-Bike-Beginner:innen ebenso wie an fortgeschrittene Genussfahrer:innen - egal ob E-Bike oder E-MTB.

Im Vordergrund steht das Natur- & Bewegungserlebnis am E-Bike. In 4 Touren befahren wir vorwiegend Forststraßen (keine Trails!).

Zusätzlich zeigen wir Tipps & Tricks, um das E-Bike besser und sicherer zu beherrschen.

Damit jeder auf seine Kosten kommt und niemand überfordert wird, gibt es 3 Leistungsgruppen. Die Betreuung erfolgt ausschließlich durch ausgebildete Radlehrer:innen und E-Bike-Guides.

Ziele

Verbesserungen in den Bereichen eigenes Fahrkönnen, Kenntnis der Verkehrsregeln sowie des Basiswissens über das eigene Material

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Fahrtechnik- und Bike-Check der Easy Drivers Radfahrschule
- 4 E-Bike-Touren in 3 unterschiedlichen Leistungsgruppen
- Individuelle Fahrtechniks Schulungen zur Verbesserung der Sicherheit am Bike
- Fotoservice
- Vortrag „Die Auswirkung von gezieltem E-Biking auf die Gesundheit und Fitness“

Zielgruppe

E-Biker und Genuss-E-MTB-Fahrer

Seminarleitung

Werner Madlencnik
Inhaber & Leiter Easy Drivers Radfahrschule,
Staatlich geprüfter Trainer,
klimaaktiv mobil Mastertrainer



NEU IM CAMP-PROGRAMM

gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro
= Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



Hotel Annelies****
Leiten 214
8972 Luftkurort Ramsau am Dachstein
hotel-annelies.at

Preis

472,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
372,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl Ortstaxe, EZ-Zuschlag 60 Euro für den gesamten Aufenthalt, Leihgebühr E-MTB: 50 Euro pro Person & Tag, Angabe von Körpergröße bzw. gewünschter Rahmengröße notwendig

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Bis 6 Tage vor Campstart ist eine kostenlose Stornierung der Teilnahme ohne Angabe von Gründen möglich.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen
- inkl. Verwöhpension: Frühstück – mittags WellFIT mit vielen bunten Salaten und s'Tagessuppentöpfchen - abends 5-gängiges Wahlkulinarium
- Spa- und Poolbenutzung gratis
- 4 E-Biketouren mit Fahrtechniks Schulung
- Fotoservice (jeder Teilnehmer erhält persönliche Fotos von seinen Touren)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eigenes E-Bike (nicht zwingend ein MTB - auch E-Bikes sind willkommen) inkl. Ladegerät (Leihbikes können extra gebucht werden), Preis siehe Seite 1
- Passender Helm, Handschuhe, Brille
- Geeignete Radbekleidung inkl. funktioneller Regenbekleidung
- Rucksack, Wasserflasche

Programm

Freitag, 14. Juni 2024

bis 12:00 Uhr	Eintreffen im Hotel; Einchecken
12:00-12:30 Uhr	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung
12:30-13:30 Uhr	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
13:30-14:30 Uhr	Ergebnisbesprechung der Messung in der Gruppe inkl. Vorstellung der SVS-Angebote
15:30-17:30 Uhr	Praxis E-Bike (E-Bikecheck/-Ausgabe, Gruppeneinteilung, Fahrsicherheitsschulung, Material – und Fahrtechnikschiulung & 1. Tour, 1,5h) Einführungstour: Hotel - Ramsauer Leiten - Vorberg - Ramsau Ort - Hotel Diese Einführungsrunde wird auch dazu genutzt, um die wunderbare Ramsau näher kennenzulernen. Daten der Tour: 1,5h, 100hm, 20km
17:30-19:00 Uhr	Entspannung
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 15. Juni 2024

08:00-09:00 Uhr	Frühstück
09:00-12:00 Uhr	Praxis E-Bike (2. Tour, 3h)
12:00-13:00 Uhr	Mittagessen
14:00-16:00 Uhr	Praxis E-Bike (3. Tour, 2h)
16:00-18:00 Uhr	Entspannung
18:00-19:00 Uhr	Seminarvortrag „Die Auswirkung von gezieltem E-Biking auf Gesundheit & Fitness“
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 16. Juni 2024

bis 08:00 Uhr	Auschecken inkl. Feedbackmöglichkeit mittels QR-Onlinefragebogen
08:00-09:00 Uhr	Frühstück
09:00-12:00 Uhr	Praxis E-Bike (4. Tour, 3h)
12:00-12:30 Uhr	Verabschiedung durch die Seminarleitung; Campende
12:30 Uhr	abschließendes Mittagessen

Eventuelle Änderungen vorbehalten.