

Aktiv-Camp „MTB-Workshop: Auf 2 Rädern ins Glück“

14. bis 16. Juni 2024

Auf dem Mountainbike die Pyhrn-Priel Region genießen und dabei gleichzeitig Gesundheit & Wohlbefinden steigern. Denn regelmäßiges Pedalieren stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern hat auch positive Auswirkungen auf unsere Psyche und verbessert die Koordination.

An diesem Wochenende erhalten Sie das notwendige Rüstzeug, um den Mountainbikesport nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren. Verbessern Sie Ihre Fahrtechnik für mehr Sicherheit, Freude und Genuss auf Tour. Erfahren Sie, wie Sie ganz unkompliziert tolle Routen planen und unterwegs kleine Pannen beheben können.

Wir lieben Mountainbiken! Nutzen Sie die Möglichkeit und lassen Sie sich von uns zu regelmäßigen Ausfahrten oder einer Mehrtagestour inspirieren und motivieren.

Ziele

- Verbesserung der Fahrtechnik für mehr Freude, Genuss und Sicherheit auf Touren
- Befahren leichter Trails (S1)
- Inspiration und Motivation zum Biken im Alltag und zu Mehrtagestouren

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Tipps zur optimalen Cockpit-Einstellung und Sitzposition
- Fahrtechniktraining
- Geführte Mountainbike-Touren mit fahrtechnischen Inputs
- Technikworkshop
- Yoga für Mountainbiker
- Theorie: Tourenplanung, Fit am Bike
- Fotovortrag „Mit dem MTB über die Alpen“



NEU IM CAMP-PROGRAMM

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



Hotel Sperlhof
Edlbach 34
4580 Edlbach
sperlhof.at

Preis

460,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

360,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 24 Euro

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 4 Wochen vor Beginn kostenfrei, bis 1 Woche vor dem Ankunftstag 70 % vom gesamten Arrangementpreis, in der letzten Woche vor dem Ankunftstag 90 % vom gesamten Arrangementpreis

Zielgruppe

- Hobbybiker oder Wiedereinsteiger, die den Sport in ihren Alltag integrieren möchten.
- Biker, die auch mal die Schotterstraße verlassen möchten, um auf leichten Trails Spaß zu haben.
- Mountainbiker, mit dem Ziel Mehrtagestour oder Alpencross

Seminarleitung

Rita Zwettler

Staatl. geprüfte Instruktorin für MTB- und Radtouren, zertifizierte Yogalehrerin, staatl. geprüfte Wander- und Schneeschuhführerin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte mit Halbpension
- umfangreiches Seminarprogramm
- kuscheliger Bademantel für die Dauer des Aufenthaltes
- kostenloser Shuttle vom und zum Bahnhof Windischgarsten
- freie Benutzung des Wellnessbereichs: Hallenbad mit Wasserfall und Bodensprudler, ganzjährig beheizter Außenpool mit Inneneinstieg und Blick zu den Bergen, Saunalandschaft

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eigenes Mountainbike oder E-MTB
- Eigenen Helm (Helmpflicht)
- Trinkflasche, Sonnenbrille, Radhandschuhe
- Radbekleidung und Schuhe, Regenjacke
- Indoor-Sportbekleidung

Programm

Freitag, 14. Juni 2024

09:00-10:00 Uhr	Begrüßung & Frühstück, Informationen zum Programmablauf
10:00-12:00 Uhr	Bike-Check & optimale Cockpit-Einstellung/Sitzposition Fahrtechniktraining
12:00-13:30 Uhr	gemütliche Eingewöhnungstour
15:00-15:30 Uhr	Vorstellung SVS-Angebote
15:30-17:30 Uhr	BIA-Messung, Einchecken im Hotel
18:00-19:00 Uhr	Vortrag „Fit am Bike“ (Einführung in Bewegungs-/Trainingslehre und gesunde Ernährung)
19:00 Uhr	Abendessen
21:00 Uhr	Fotovortrag „Mit dem Mountainbike über die Alpen“

Samstag, 15. Juni 2024

07:30-08:00 Uhr	Entspannt in den Tag mit Yoga für Mountainbiker (optional)
ab 08:00 Uhr	Frühstücksbuffet
09:00-11:00 Uhr	Fahrtechniktraining
11:00-14:00 Uhr	MTB-Tour
15:30-16:30 Uhr	Technikworkshop „Kleine Pannen selbst beheben“
19:00 Uhr	Abendessen
21:00-22:00 Uhr	Vortrag „Touren unkompliziert selber planen“

Sonntag, 16. Juni 2024

07:30-08:00 Uhr	Entspannt in den Tag mit Yoga für Mountainbiker (optional)
ab 08:00 Uhr	Frühstücksbuffet
09:30-10:30 Uhr	Fahrtechniktraining
10:30-15:30 Uhr	MTB-Tour
15:30-16:00 Uhr	Feedback & Abschluss

Eventuelle Änderungen vorbehalten.