

## Aktiv-Camp „Mountainbiken und E-Mountainbiken“

14. bis 17. Juni 2024

Gemeinsames Mountainbiken in der wunderschönen Salzburger Landschaft und Bergwelt.

Freude und Spaß an der Bewegung in der Natur.

Gezieltes Technikprogramm für jedes Niveau und Touren in mehreren Gruppen mit Mountainbikes und E-Mountainbikes.

Gesunde Bewegung kombiniert mit Entspannung und Erholung.

Informative Trainingsvorträge.

Betreuung durch ein Team aus Trainern nach den neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theorievorträge
- Fahrtechniken
- Gleichgewichtstraining
- Gemeinsame Touren in wunderschöner Landschaft
- Kraft- und materialschonendes Schalten
- Bremsen und Anfahren
- Kurventechniken
- Überwinden von Hindernissen
- Geländeübungen mit kurzen Up- und Downhills

### Zielgruppe

Für alle Fertigkeitsebenen. Einsteiger/in bis Könnler/in sind willkommen.

Ideales Camp um mit dem Partner anzureisen. Neben dem Mountainbike Angebot gibt es einen neuen Wellnessbereich mit beheiztem Pool, Yoga, Wanderungen am Asitz mit kostenfreier Berg- und Talfahrt und vielem mehr!



NEU IM CAMP-PROGRAMM

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



**RUPERTUS**

Bio – Hotel Rupertus  
Hütten 40  
5771 Leogang  
rupertus.at

### Preis

**539,00 € Paketpreis\***  
**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**439,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 105 Euro, Leihgebühr: sehr gute aktuelle Mountainbikes (auch E-Bikes) können im Hotel entliehen werden. 1 Tag: 60 Euro; 2 Tage: 110 Euro; 3 Tage: 160 Euro; 4 Tage 200 Euro. Bitte bei Bedarf vor der Anreise (begrenzte Anzahl) direkt reservieren unter [info@rupertus.at](mailto:info@rupertus.at)

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 Anreise kostenfreies Storno; bis 7 Tage vor Anreise 25 %; bis 3 Tage vor Anreise 50 %; 3 Tage vor Anreise bis zum Anreisetag 90 %

### Seminarleitung

Prof. Mag. Andreas Oberhauser  
Sportwissenschaftler an der Uni Salzburg

### Im Preis enthaltene Leistungen

- im Top-Doppelzimmer inkludiert 3 Hotelübernachtungen mit erweiterter Halbpension
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler
- Sportwissenschaftlicher Vortrag; Materialkunde, Tipps zur Fahrtechnik
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Benützung der Wellnessbereiche im Hotel

## Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

Bitte MTB/E-MTB mit Federgabel oder Fully, Radbekleidung, Handschuhe, Radschuhe (mit oder ohne Clips), Helm mitbringen.

# Programm

## Freitag, 14. Juni 2024

12:00-13:00 Uhr	Eintreffen im Hotel (Zimmer ab spätestens 14 Uhr beziehbar)
13:00-14:00 Uhr	Kleine Stärkung vom Buffet
14:15 Uhr	Begrüßung im Seminarraum (Bitte schon in Radkleidung)
15:00-17:00 Uhr	PRAXIS MTB Techniktraining
18:00 Uhr	Vortrag MTB
19:00 Uhr	Abendessen

## Samstag, 15. Juni 2024

08:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-15:00 Uhr	PRAXIS MTB Tour mit Anstiegen & Abfahrten (Höhenmeter nach Leistungsgruppen)
15:00 Uhr	Kleine Stärkung vom Buffet
ab 16:00 Uhr	Individuelle BIA-Messung
18:15 Uhr	Auswertung BIA-Messung, Informationen SVS
19:00 Uhr	Abendessen

## Sonntag, 16. Juni 2024

08:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-15:00 Uhr	PRAXIS MTB Tour mit Anstiegen & Abfahrten (Höhenmeter nach Leistungsgruppen)
15:00 Uhr	Kleine Stärkung vom Buffet
18:00 Uhr	Vortrag „Gesundheitssport MTB“ Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

## Montag, 17. Juni 2024

08:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-13:00 Uhr	PRAXIS MTB Tour mit Anstiegen & Abfahrten

Eventuelle Änderungen vorbehalten.