

Aktiv-Camp „E-Biken in den Kitzbüheler Alpen“

07. bis 09. Juni 2024

Erkunden Sie die Region mitten in den Kitzbüheler Alpen mit dem E-Bike. Eine fundierte Technikschi-
lung und der Umgang mit einem E-Bike gehören
genauso zum Programm wie die Verbesserung Ihrer
konditionellen Fähigkeiten und aktiven Regenera-
tion. Erlernen Sie alltagsrelevante und funktionelle
Übungen, um Überlastungen vorzubeugen und ler-
nen Sie das Wechselspiel zwischen Bewegung und
Erholung zu verstehen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammen-
setzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretische Inhalte finden während der Tour
statt
- Tourenplanung und Umgang mit Akkulaufzeit
- E-Biken als schonende Ausdauersportart
- Erlernen der richtigen Fahrradtechnik
- Handhabung des E-Bikes
- Verantwortung gegenüber der Natur
- 2 geführte E-MTB-Touren mit erfahrenen
E-Bike-Guides
- Basis-Bike Check des eigenen Bikes zu Beginn
des Camps
- 1 Einheit mit Übungen zur Kräftigung des
Bewegungsapparates und Verbesserung der
Beweglichkeit
- 1 Entspannungseinheit

Zielgruppe

Aktive Erwachsene, die gern ein E-Bike verwenden
und mit diesem die Kitzbüheler Alpen erkunden
wollen. Kondition sollte für 2- bis 3-stündige E-Bike-
Touren ausreichen.

Seminarleitung

MSc. Patrick Koller
(Sportwissenschaftler)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Outdoor/Indoor Sportbekleidung
- Festes Schuhwerk
- E-Bike (falls vorhanden)

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



Das Sportresort Hohe Salve
Meierhofgasse 26
6361 Hopfgarten
hohesalve.at

Preis

445,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

345,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl Ortstaxe, EZ-Zuschlag 98 Euro für den
gesamten Aufenthalt, Leihgebühr E-Bike falls nicht vorhanden:
ca. 45 Euro pro Tag

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung
im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-
hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto
gutgeschrieben. Stornobedingungen: Kostenfreier Storno bis 3
Tage vor Anreise. Danach werden 90 % Stornierungskosten ver-
rechnet und gerne als Reisegutschein ausgestellt. Gilt für individu-
elle Buchungen, nicht für das ganze Camp.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2x Übernachtungen Im Doppelzimmer Superior
mit Energy-Halbpension mit Produkten aus der
Region
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler
und staatlich geprüfter Bike Guide
- Seminarleistungen:
 - Sportwissenschaftlicher Vortrag
 - Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Eintritt in den 1400m² großen „Move & Relax“
Bereich
- Badetasche mit Bademantel und Badeschuhe
für die Dauer des Aufenthaltes
- W-Lan im gesamten Haus

Programm

Freitag, 07. Juni 2024

bis 17:00 Uhr	Uhr Eintreffen im Hotel
17:15 Uhr	Begrüßung und Informationen und Vorstellung der SVS-Angebote
18:00 Uhr	Praxis E-MTB (Bike Check/Bike Ausgabe, Gruppeneinteilung, kleine Abendausfahrt bzw. Techniktraining)
20:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 08. Juni 2024

	BIA – nach Absprache mit den Teilnehmern
	Frühstück
09:30 Uhr	Praxis E-MTB (je nach Gruppe: Tour & Fahrsicherheitsschulung)
	Mittagessen innerhalb der Tour (Selbstzahler)
14:00 Uhr	Nutzung des Move & Relax Bereichs
16:00 Uhr	Trainingseinheit Kräftigung und Beweglichkeit speziell für Mountainbiker
17:00 Uhr	Feedbackrunde
17:00 Uhr	Entspannungseinheit
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 09. Juni 2024

08:00-09:00 Uhr	Frühstück
09:30 Uhr	Praxis E-MTB (je nach Gruppe: Tour & Fahrsicherheitsschulung)
12:00 Uhr	Mittagessen (Selbstzahler)
14:00 Uhr	Ende des Camps - Nutzung des Move & Relax Bereichs

Eventuelle Änderungen vorbehalten.