



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

23. bis 26. Mai 2025

Gemeinsames Mountainbiken in der wunderschönen Salzburger Landschaft und Bergwelt. Freude und Spaß an der Bewegung in der Natur. Gezieltes Technikprogramm für alle Könnern-Stufen und Touren in mehreren Gruppen mit Mountainbike und E-Mountainbike.

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
- Stehübungen
- Kraft- und materialschonendes Schalten
- Bremsen und Anfahren
- Kurventechniken
- Überwinden von Hindernissen
- Geländeübungen mit kurzen Up- und Downhills
- Praxisprogramm zur körperlichen Fitness und Gesundheit

### Zielgruppe

Für alle Könnern-Stufen. Vom Einsteigenden bis zum Fortgeschrittenen

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!

### 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



Bio-Hotel Rupertus  
Hütten 40  
5771 Leogang  
rupertus.at

### Preis

**564,00 € Paketpreis\***  
**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**464,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 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

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

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

Das Hotel bietet den Teilnehmenden des Camps Verlängerungstage davor oder danach zum ermäßigten Camppreis an.

# Programm

## Freitag, 23. Mai 2025

- 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, 24. Mai 2025

- 08:00-10:00 Uhr Frühstücksbuffet
- 10:00-15:00 Uhr PRAXIS MTB  
Tour mit Anstiegen & Abfahrten (Höhenmeter nach Leistungsgruppen)
- 15:00 Kleine Stärkung vom Buffet
- ab 15:30 Uhr Individuelle BIA-Messung
- 17:45 Uhr Informationen zur BIA-Messung und Gesundheit
- 19:00 Uhr Abendessen

## Sonntag, 25. Mai 2025

- 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, 26. Mai 2025

- 08:00-10:00 Uhr Frühstücksbuffet
- 10:00-13:00 Uhr PRAXIS MTB  
Tour mit Anstiegen & Abfahrten
- 13:00-13:30 Uhr Feedback und Abschluss

Eventuelle Änderungen vorbehalten.