



Aktiv-Camp „Mountainbiken und E-Mountainbiken“

04. bis 07. September 2025

Gemeinsames Mountainbiken in der wunderschönen Salzburger Landschaft und Bergwelt. Freude und Spaß an der Bewegung in der Natur. Gezieltes Technikprogramm für alle Könnler-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 Könnler-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

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



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

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: 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

Donnerstag, 04. September 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

Freitag, 05. September 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

Samstag, 06. September 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

Sonntag, 07. September 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.