



## Aktiv-Camp „Mountainbiken auf den längsten Singletrails Österreichs“

19. bis 21. Juni 2026

Die Trainer dieses Camps haben bei der Errichtung der längsten Single Trails Österreichs mitgewirkt und wollen nun diese 40 km langen Trails bei einem Seminar vorstellen.

Auf den Trails werden die gelernte Fahrtechnik & Fahrpraxis angewandt.

Im Vordergrund stehen neben dem gesundheitlichen Aspekt die Fahrsicherheit und Fahrtechnik. Ziel des Seminars ist aber das Flow-Erlebnis auf den Trails. Der perfekte Trail und gute Fahrtechnik sind die Voraussetzungen für ein Flow-Erlebnis. Die Burgenlandtrails wurden über den Winter 2022 gebaut. Knapp 40 Kilometer perfekte Naturtrails, die sich wunderbar an die Hänge des Geschriebensteines schmiegen, sind einzigartig in ganz Österreich. Diese perfekten Trails, gemeinsam mit der vollen Kontrolle über das Mountainbike, bündeln die Aufmerksamkeit und fokussieren auf das Wesentliche. Es entsteht die absolute Entschleunigung, totale Klarheit der Gedanken in einer wunderschönen Landschaft. Der „Flow“: Die Energie fließt ungehindert durch Körper und Geist, der Kopf wird frei, pures Glück.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Sicherheitscheck für Teilnehmer und Mountainbike
- Techniktraining
- 3 Mountainbike-Touren auf Single Trails
- 2 Vorträge zum Thema Gesundheit

### Zielgruppe

Mountainbiker die mehr wollen als ein reines Techniktraining. Mountainbiker, die ein besonders intensives Naturerlebnis suchen und lernen wollen, warum Mountainbiken glücklich machen kann.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen mit Halbpension
- Nutzung der Wellness- und Saunalandschaft
- umfangreiches Seminarprogramm



Simon das Vitalhotel  
Am Kurpark 3  
7431 Bad Tatzmannsdorf  
dasvitalhotel.at

### Preis

**450,00 € Paketpreis\***  
**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**350,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, Ortstaxe 2,50 Euro pro Person pro Nacht, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 20 Euro  
Leihmountainbikes (elektrisch oder konventionell) verfügbar, bitte L.Nehrer per Email oder telefonisch kontaktieren: 0650 8724 198 oder lukas.nehrer@hotmail.com

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: bei Storno eine Woche vorher: 50% zu bezahlen, bei Storno am Tag vorher: 100% zu bezahlen

### Seminarleitung

Lukas Nehrer, MSc  
Ausgebildeter Mountainbike Guide  
Ausgebildeter Lauftrainer  
Qualifizierter Trainer

Mag. Philipp Nehrer  
Ausgebildeter Mountainbike Guide

MR Dr. Martin Nehrer  
Sportmediziner

## Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eigenes Mountainbike mitbringen, gerne auch mit E-Mountainbike, Leihräder auf Anfrage verfügbar!
- Helmpflicht, eigenen Helm mitbringen
- Radsportbekleidung, Sportbekleidung für Indoor- und Outdoor,
- Radschuhe, Radhandschuhe, Radbrille, Regenkleidung (Jacke und Hose!!), zusätzliche Schutzausrüstung (z.B. Knie- und Ellenbogenschoner), falls vorhanden

## Programm

### Freitag, 19. Juni 2026

- 13:00 Uhr Begrüßung  
Vorstellung der SVS-Angebote, Gesundheitskompetenz,  
Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 15:00 Uhr Vorstellungsrunde Guides: Sicherheitscheck für Teilnehmer und Mountainbike,  
Praxis Mountainbike, Gruppeneinteilung, Techniktraining
- 18:30 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Vortrag: „Das Mountainbike“

### Samstag, 20. Juni 2026

- 07:30 Uhr aktives Erwachen,
- 08:00 Uhr Frühstück für Sportler mit Praxis
- 09:30 Uhr MTB-Praxis mit Techniktraining - die neuen Burgenlandtrails warten!  
40 km Single Trails
- ab 17:00 Uhr Wellness
- 18:30 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Vortrag: „Die Ernährung des Sportlers“

### Sonntag, 21. Juni 2026

- 07:30 Uhr aktives Erwachen
- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Mountainpraxis mit Techniktraining
- 11:00 Uhr Feedback, Abschlussrunde
- 12:00 Uhr Mittagessen & Ende der Veranstaltung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.