



Aktiv-Camp „E-Bike“

11. bis 13. September 2026

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)



Das Sportresort Hohe Salve
Meierhofgasse 26
6361 Hopfgarten
hohesalve.at

Preis

426,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
326,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl Ortstaxe, EZ-Zuschlag 109 Euro für den gesamten Aufenthalt im DZ zur Einzelnutzung, 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 geprüften 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, 11. September 2026

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

Samstag, 12. September 2026

08:00-09:00 Uhr	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
18:00 Uhr	Entspannungseinheit
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 13. September 2026

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.