



Aktiv-Camp „Mountainbiken und E-Mountainbiken“

20. bis 23. September 2026

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 Einstiegenden 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

615,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

515,00 € 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-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 % des Gesamtpreises.

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

Sonntag, 20. September 2026

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

Montag, 21. September 2026

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
ab 15:30 Uhr	Individuelle BIA-Messung
17:45 Uhr	Informationen zur BIA-Messung und Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 22. September 2026

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

Mittwoch, 23. September 2026

08:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-13:00 Uhr	PRAXIS MTB Tour mit Anstiegen & Abfahrten
13:00-14:00 Uhr	Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) und Abschluss

Eventuelle Änderungen vorbehalten.