



Aktiv-Camp „MTB-Workshop: Auf 2 Rädern ins Glück“

04. bis 07. Juni 2025

Erleben Sie ein aktives Wochenende auf dem Mountainbike – inmitten der traumhaften Landschaft rund um die Donau! Vom komfortablen Seminarhotel Wesenufer starten wir zu drei abwechslungsreichen Touren ins Granit- und Sternenland. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Strecken und jede Menge MTB-Fahrspaß!

Mountainbiken ist weit mehr als Sport – regelmäßiges Pedalieren stärkt nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System, sondern verbessert auch Ihre Koordination, wirkt positiv auf die Psyche und bringt frische Energie in Ihren Alltag.

Dieses Wochenende bietet Ihnen die ideale Möglichkeit, um Ihre Fahrtechnik gezielt zu verbessern und künftig sicherer und souveräner im Gelände unterwegs zu sein. Außerdem erfahren Sie, wie Sie ganz unkompliziert tolle Routen planen und unterwegs kleine Pannen beheben können.

Wir lieben Mountainbiken – und geben unsere Begeisterung gerne weiter! Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie ein aktives Wochenende, das Körper und Geist in Bewegung bringt – persönlich, kompetent und naturnah.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Tipps zur optimalen Cockpit-Einstellung und Sitzposition
- Fahrtechniktraining
- Geführte Mountainbike-Touren mit fahrtechnischen Inputs
- Technikworkshop
- Yoga für Mountainbiker
- 2x Workshop Tourenplanung
- Fotovortrag „Mit dem MTB über die Alpen“

Zielgruppe

- Hobbybiker oder Wiedereinsteiger mit fahrtechnischem Grundkönnen, die ihre Fahrtechnik weiterentwickeln möchten.
- Mountainbiker, die auch mal die Schotterstraße verlassen möchten, um auf leichten Trails (S1) Spaß zu haben
- Mountainbiker, mit dem Ziel Mehrtagestour oder Alpencross

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



Wesenufer - Hotel & Seminararkultur an der Donau
Wesenufer 1
4085 Waldkirchen am Wesenhotel
hotel-wesenufer.at

Preis

664,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

564,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt 66 Euro. Es wird keine Leihausrüstung zur Verfügung gestellt, bitte ggf. direkt mit dem Hotel Kontakt aufnehmen. E-Bike Verleih im Hotel möglich.

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 28 Tage vor dem An-kunftstag fallen keine Stornokosten an. 27 – 15 Tage vor dem An-kunftstag werden 30 %, 14 – 8 Tage 50 % und ab 7 Tagen vor An-reise 70 % des gebuchten Gesamtarrangements in Rechnung gestellt.

Seminarleitung

Rita Zwettler

Staatl. geprüfte Instruktorin für MTB- und Rad-touren, Zertifizierte Yogalehrerin, Staatl. geprüfte Wander- und Schneeschuhführerin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächte inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet und Abendessen exkl. Ortstaxe
- umfangreiches Seminarprogramm
- Nutzung des Wellnessbereichs

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eigenes Mountainbike oder E-MTB
- Eigenen Helm (Helmpflicht)
- Trinkflasche, Sonnenbrille, Radhandschuhe
- Radbekleidung und Schuhe, Regenjacke
- Evtl. Indoor-Sportbekleidung & Yogamatte

Teilnehmende sollten folgende fahrtechnischen Voraussetzungen mitbringen

- Sicheres Handling des (E)-Bikes: Schalten, Bremsen, Steuern & Lenken, Überrollen von kleineren Hindernissen wie Wurzeln oder Steinen
- Das Camp richtet sich an Biker mit fahrtechnischem Grundkönnen, nicht an Fahranfänger.

Programm

Donnerstag, 04. Juni 2026

13:00-13:30 Uhr	Begrüßung & Informationen zum Programmablauf
13:45-15:00 Uhr	Bike-Check & optimale Cockpit-Einstellung/Sitzposition Fahrtechniktraining
15:15-18:00 Uhr	MTB-Tour mit fahrtechnischen Inputs (ca. 450 hm & 22 km)
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 05. Juni 2026

07:30-08:00 Uhr	Entspannt in den Tag mit Yoga für Mountainbiker/innen (optional)
ab 08:00 Uhr	Frühstücksbuffet
09:30-11:30 Uhr	Fahrtechniktraining
11:45-13:45 Uhr	Technikworkshop „Kleine Pannen selbst beheben“
15:45-16:15 Uhr	Vorstellung der SVS-Angebote
16:15-17:45 Uhr	BIA-Analyse inkl. individuelle Ergebnisbesprechung davor/danach Zeit zur freien Verfügung
18:00-19:00 Uhr	Workshop Tourenplanung
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 06. Juni 2026

08:00-09:00 Uhr	Frühstück
09:00-12:00 Uhr	Praxis E-Bike (2. Tour, 3h)
12:00-13:00 Uhr	Mittagessen
14:00-16:00 Uhr	Praxis E-Bike (3. Tour, 2h)
16:00-18:00 Uhr	Entspannung
18:00-19:00 Uhr	Seminarvortrag „Die Auswirkung von gezieltem E-Biking auf Gesundheit & Fitness“
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 07. Juni 2026

07:30-08:00 Uhr	Entspannt in den Tag mit Yoga für Mountainbiker/innen (optional)
ab 08:00 Uhr	Frühstücksbuffet
09:30-15:00 Uhr	MTB-Tour (ca. 850 hm & 37 km)
15:00-15:30 Uhr	Feedback inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen & Abschluss

Eventuelle Änderungen vorbehalten.