

Aktiv-Camp „Genussvolles E-Biken in Ramsau am Dachstein mit der Radfahrschule“

24. bis 26. September 2027

Dieses Camp richtet sich an E-Bike-Beginner ebenso wie an fortgeschrittene Genussfahrer – egal ob E-Bike oder „gewöhnliches“ E-MTB.

Im Vordergrund steht das Natur- und Bewegungserlebnis am E-Bike. In 4 Touren befahren wir vorwiegend Forststraßen und (nur auf Wunsch) leichte Flowtrails.

Zusätzlich zeigen wir Tipps & Tricks, um das E-Bike besser und sicherer zu beherrschen.

Damit jeder auf seine Kosten kommt und niemand überfordert wird, gibt es verschiedene Könnerebenen. Die Betreuung erfolgt ausschließlich durch ausgebildete Radlehrer und Bike-Guides.

Ziele sind Verbesserungen in den Bereichen eigenes Fahrkönnen, Kenntnis der Verkehrsregeln sowie des Basiswissens über das eigene Material.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Fahrtechnik- und Bikecheck der Radfahrschule
- 3 E-MTB-Touren in unterschiedlichen Leistungsgruppen
- Individuelle Fahrtechniks Schulungen zur Verbesserung der Sicherheit am Bike
- Fotoservice
- Vortrag „Trainingsplanung im Breitensport“

Zielgruppe

E-Biker und Genuss-E-MTB-Fahrer

Seminarleitung

Werner Madlencnik – Radfahrlehrer, Trainer

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen mit Frühstück, Nachmittagsjause & Abendessen
- Zugang zu den Wellnessbereichen (3 Saunen, Dampfbad, Hallenbad, Schwimmteich)



Hotel Berghof
Ramsau 192
8972 Ramsau am Dachstein
hotel-berghof.at

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

Preis

530,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

430,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 80 € für den gesamten Aufenthalt. Auch Begleitpersonen sind willkommen und erhalten – sofern sie mitversichert sind und am Programm teilnehmen – den SVS-Gesundheitshunderter. Andernfalls gilt der reguläre Preis. Leihräder sind gegen Gebühr über einen regionalen Verleiher verfügbar – direkte Kontaktaufnahme mit dem Campleiter ist erforderlich (Tel. +43 664 3380 490 oder office@mamob.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 € auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen (allgem. Stornobedingungen der Hotellerie): Storno bis 3 Wochen vor Anreise kostenlos, bis 7 Tage vor Anreise 70 %, danach sind 90 % des Paketpreises zu bezahlen.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eigenes E-Bike (nicht zwingend ein MTB – auch „normale“ E-Bikes sind willkommen) inkl. Ladegerät; Leihbikes können extra gebucht werden – Näheres unter dem Punkt „Preis“
Passender Helm, Handschuhe, Brille, etc.
- **Das Tragen des Helms ist verpflichtend!**
- Geeignete Radbekleidung inkl. funktioneller Regenbekleidung
Rucksack, Wasserflasche

Programm

Freitag, 24. September 2027

10:30-12:00 Uhr	Eintreffen im Hotel, Einchecken
10:30 Uhr	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
12:00 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Ergebnisbesprechung der Messung in der Gruppe inkl. Vorstellung der SVS-Angebote
14:00 Uhr	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung
14:30-18:00 Uhr	Einführung in sicheres E-Biken (PSA, Verhalten und Regeln in der Gruppe, etc.) E-Bike-Tour (300 hm, 2 h) Wir nutzen diese Einführungsrunde auch, um die wunderbare Ramsau näher kennenzulernen. Anschließend Entspannung, Wellness, Hallenbad
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 25. September 2027

09:00 Uhr	Frühstück
10:30-14:30 Uhr	E-Bike-Tour „Panorama & Murmeltiere“ (400 hm, 2 h) Anschließend Entspannung, Wellness, Hallenbad
18:00 Uhr	Vortrag „Gezielter Trainingsaufbau im Freizeitsport“
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 26. September 2027

08:30 Uhr	Frühstück
09:30 Uhr	Abschlussgespräch und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
10:30-12:30 Uhr	Gruppenausfahrt „Sonnenalm“ (25 km, 340 hm, 3 h)

Eventuelle Änderungen vorbehalten.