

Aktiv-Camp „Mountainbiken auf den längsten Single Trails Österreichs“

18. bis 20. Juni 2027

Im Vordergrund des Seminars stehen neben Fahrsicherheit und Fahrtechnik der gesundheitliche Aspekt des Mountainbikens. Ziel des Seminars ist aber das Flow-Erlebnis auf den Trails. Der perfekte Trail und gute Fahrtechnik sind die Voraussetzung 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. Die perfekten Trails, gemeinsam mit der vollen Kontrolle über das Mountainbike; bündeln der Aufmerksamkeit und fokussieren auf das Wesentliche; eingebettet in einer wunderschönen Landschaft.

Der „Flow“: Die Energie fließt ungehindert durch Körper und Geist, der Kopf wird frei, pures Glück. Die Veranstalter dieses Seminars waren maßgeblich an der Entstehung dieser Trails beteiligt und wollen die Trails bei dem Camp vorstellen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = 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. Natur-Trails anstatt Bike Park! Mountainbiker, die ein besonders intensives Naturerlebnis suchen und lernen wollen, warum Mountainbiken glücklich machen kann.

Seminarleitung

Lukas Nehrer, MSc - ausgebildeter Mountainbike Guide und Lauftrainer, qualifizierter Trainer



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

Preis

460,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

360,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. 2,50 € Ortstaxe/Nacht, EZ-Zuschlag: 20 € für den gesamten Aufenthalt; Leihmountainbikes (elektrisch und konventionell), Helme und Protektoren sind auf Anfrage verfügbar und separat zu zahlen, bitte Lukas Nehrer per E-Mail oder telefonisch kontaktieren (lukas.nehrer@hotmail.com oder 0650 8724 198)

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: Bei Storno eine Woche vor Campstart sind 50 % des Preises zu bezahlen, am Tag vorher sind 100 % zu bezahlen. Wenn das vorgesehene Programm aufgrund von Schlechtwetter nicht durchgeführt werden kann, wird ein entsprechendes Ersatzprogramm angeboten. Eine stornofreie Absage ist in diesem Fall nicht möglich.

Im Preis enthaltene Leistungen

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

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Mountainbike, gerne auch E-Mountainbike (Leihräder sind auf Anfrage verfügbar!)
- Radsportbekleidung, Sportbekleidung für Indoor und Outdoor, Radschuhe, Radhandschuhe,

Radbrille, Regenkleidung (Jacke und Hose!), zusätzliche Schutzausrüstung (z.B. Knie- und Ellenbogenschoner)

- **Helmpflicht – das Tragen der Schutzausrüstung (Helm sowie Knie- und Ellbogenprotektoren) ist verpflichtend!**

Programm

Freitag, 18. Juni 2027

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, 19. Juni 2027

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, 20. Juni 2027

07:30 Uhr	aktives Erwachen
08:00 Uhr	Frühstück für Sportler mit Praxis
09:00 Uhr	Mountainbikepraxis mit Techniktraining
11:00 Uhr	Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen) und Abschlussrunde
12:00 Uhr	Mittagessen & Ende der Veranstaltung