Aktiv-Camp „Mountainbiken und E-Mountainbiken“

23. bis 26. September 2027

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

Gemeinsames Mountainbiken in der wunderschönen Salzburger Landschaft und Bergwelt.
Freude und Spaß an der Bewegung in der Natur. Gezieltes Technikprogramm für alle Könner-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 Impedanzanalyse)
- 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 Könner-Stufen. Vom Einsteigenden 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!

Seminarleitung

Prof. Mag. Andreas Oberhauser:
Sportwissenschafter an der Uni Salzburg
sportcamps-salzburg.com



Biohotel Rupertus
Hütten 40
5771 Leogang
rupertus.at

Preis

649,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter
549,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 105 € für den gesamten Aufenthalt

Leihgebühr: Sehr gute aktuelle Mountainbikes (auch E-Bikes) können im Hotel entliehen werden. 1 Tag 65 €, 2 Tage 120 €, 3 Tage 175 €, 4 Tage 220 €, 5 Tage 260 €, je Zusatztag 43 €. 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 € auf Ihr Konto gutgeschrieben.
Stornobedingungen: bis 4 Wochen vor Anreise kostenfreies Storno, bis 7 Tage vor Anreise 70%, innerhalb der letzten Woche 90% des Gesamtpreises.
Der Abschluss einer Reise-Stornoversicherung wird empfohlen.

Im Preis enthaltene Leistungen

- im Top-Doppelzimmer inkludiert 3 Hotelübernachtungen mit erweiterter Halbpension
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschafter
- Sportwissenschaftlicher Vortrag; Materialkunde, Tipps zur Fahrtechnik
- Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Benützung der Wellnessbereiche im Hotel

Gratis Öffis im Bundesland Salzburg: Infos unter www.guestmobilityticket.at

SVS
Gemeinsam gesünder.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

Bitte MTB/E-MTB mit Federgabel oder Fully, Radbekleidung, Handschuhe, Radschuhe (mit oder ohne Clips), Helm mitbringen.

Es wird darauf hingewiesen, dass die Teilnehmenden eine für die jeweilige Sportart angemessene Schutzausrüstung, wie Helm und bei Bedarf Knie- und Ellbogenschützer, zu verwenden haben.

Das Hotel bietet den Teilnehmenden des Camps Verlängerungstage davor oder danach zum ermäßigten Preis an.

Programm

Donnerstag, 23. September 2027

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, Fahrtechnik, Material, Sicherheit, Tourenplanung
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 24. September 2027

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
17:30 Uhr	Informationen zur BIA-Messung und Gesundheit
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 25. September 2027

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

Sonntag, 26. September 2027

08:00-10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00-15:00 Uhr	PRAXIS MTB Tour mit Anstiegen & Abfahrten
13:00-14:00 Uhr	Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) und Abschluss

Eventuelle Änderungen vorbehalten.

SVS
Gemeinsam gesünder.