

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

06. bis 09. Mai 2027

Erleben Sie ein aktives Wochenende auf dem Mountainbike! Vom komfortablen Hotel Sperlhof starten wir zu drei abwechslungsreichen Touren durch die beeindruckende Bergwelt der Pyhrn-Priel Region. Freuen Sie sich auf aussichtsreiche Strecken, herrliche Ausblicke und jede Menge Fahrspaß.

Mountainbiken verbindet Bewegung, Naturerlebnis und Fahrfreude. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Koordination, wirkt positiv auf die Psyche und schenkt frische Energie für den Alltag.

Wir lieben Mountainbiken – und geben unsere Begeisterung gerne weiter. Genießen Sie ein Wochenende voller Bewegung, Naturerlebnisse und gemeinsamer Bike-Momente – mit persönlicher Begleitung, viel Fahrspaß und dem guten Gefühl, künftig noch sicherer und souveräner auf dem Mountainbike unterwegs zu sein.

Ziele des Camps:

- Verbesserung der Fahrtechnik für mehr Freude, Genuss und Sicherheit auf Tour
- Befahren leichter Trails mit Schwierigkeit S1*
- Inspiration und Motivation zum Biken im Gelände und zu Mehrtagestouren

*Was bedeutet S1? Lt. Singletrail Skala naturbelassene, teilweise unbefestigte Wege mit kleineren Hindernissen wie flachen Wurzeln, Steinen oder Wasserrinnen. Einem Gefälle bis zu 40% und/oder engeren Kurven ohne Spitzkehren. Fahrtechnisches Grundkönnen ist erforderlich.

Seminarleitung

Rita Zwettler:

Staatl. geprüfte Instruktoren für MTB- und Radtouren
zertifizierte Yogalehrerin
Staatl. geprüfte Wander- und Schneeschuhführerin

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse) + Interpretation
- Fahrtechniktraining



Hotel Sperlhof
Edlbach 34
4580 Edlbach
www.sperlhof.at

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

Preis

832,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

732,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 36 € für den gesamten Aufenthalt

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 1 Woche vor dem Ankestag 70 %, in der letzten Woche vor dem Ankestag 90 % des Paketpreises

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.

- Tipps zur optimalen Cockpit-Einstellung und Sitzposition
- Sicheres Verhalten am Bike
- 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

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächte mit Sperlhof's $\frac{3}{4}$ Verwöhn Pension
- umfangreiches Seminarprogramm
- kuscheliger Bademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- kostenloser Shuttle vom und zum Bahnhof Windischgarsten
- freie Benutzung des Wellnessbereichs (Hallenbad mit Wasserfall und Bodensprudler, ganzjährig beheizter Außenpool mit Inneneinstieg und Blick zu den Bergen, Saunalandschaft)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eigenes Mountainbike oder E-MTB (es wird keine Leihhausrüstung organisiert)
- **Helmpflicht – das Tragen der Schutzausrüstung ist verpflichtend!**
- zusätzliche Schutzausrüstung (z.B. Knie- und Ellenbogenschoner) - falls vorhanden
- Trinkflasche, Sonnenbrille, Radhandschuhe
- Radbekleidung und Schuhe, Regenjacke
- Evtl. Indoor-Sportbekleidung & Yogamatte

Welche fahrtechnischen Voraussetzungen sind nötig?

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

Programm

Donnerstag, 06. Mai 2027

13:00 – 13:30 Uhr	Begrüßung & Informationen zum Programmablauf
13:45 – 15:00 Uhr	Bike-Check & optimale Cockpit-Einstellung/Sitzposition Fahrtechniktraining, Sicheres Verhalten am Bike
15:15 – 18:00 Uhr	gemütliche Eingewöhnungstour
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 07. Mai 2027

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 – 17:45 Uhr	Vorstellung der SVS-Angebote, BIA-Analyse und individuelle Ergebnisbesprechung
18:00 – 19:00 Uhr	Workshop Tourenplanung
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 08. Mai 2027

07:30 – 08:00 Uhr	Entspannt in den Tag mit Yoga für Mountainbiker/innen (optional)
ab 08:00 Uhr	Frühstücksbuffet
09:30 – 11:00 Uhr	Fahrtechniktraining
11:30 – 16:00 Uhr	MTB-Tour mit fahrtechnischen Inputs (ca. 500 hm & 26 km)
18:00 – 19:00 Uhr	Workshop Tourenplanung
19:00 Uhr	Abendessen
20:30 Uhr	Fotovortrag „Mit dem Mountainbike über die Alpen“

Sonntag, 09. Mai 2027

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. 800 hm & 30 km)
15:00 – 15:30 Uhr	Abschlussrunde, Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)