

Aktiv-Camp „Mountainbiken auf den längsten Singletrails Österreichs“

09. bis 11. Mai 2025

Die Trainer dieses Camps haben bei der Errichtung der längsten Single Trails Österreichs mitgewirkt und wollen nun diese 40 km langen Trails bei einem Seminar vorstellen.

Auf den Trails werden die gelernte Fahrtechnik & Fahrpraxis angewandt.

Im Vordergrund des Seminars stehen neben dem gesundheitlichen Aspekt die Fahrsicherheit und Fahrtechnik. Ziel des Seminars ist aber das Flow-Erlebnis auf den Trails. Der perfekte Trail und gute Fahrtechnik sind die Voraussetzungen 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. Diese perfekten Trails, gemeinsam mit der vollen Kontrolle über das Mountainbike, bündeln die Aufmerksamkeit und fokussieren auf das Wesentliche. Es entsteht die absolute Entschleunigung, totale Klarheit der Gedanken in einer wunderschönen Landschaft. Der „Flow“: Die Energie fließt ungehindert durch Körper und Geist, der Kopf wird frei, pures Glück.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Sicherheitscheck für Teilnehmer und Mountainbike
- Techniktraining
- 3 Mountainbike-Touren auf Single Trails
- 2 Vorträge zum Thema Gesundheit

Zielgruppe

Mountainbiker:Innen die mehr wollen als ein reines Techniktraining. Mountainbiker:Innen, die ein besonders intensives Naturerlebnis suchen und lernen wollen, warum Mountainbiken glücklich machen kann.

Im Preis enthaltene Leistungen

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



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



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

Preis

450,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
350,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, Ortstaxe 2,50 Euro pro Person pro Nacht, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 20 Euro

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 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bei Storno eine Woche vorher: 50% zu bezahlen, bei Storno am Tag vorher: 100% zu bezahlen

Seminarleitung

Mag. Philipp Nehrer
Hauptfach Geografie und Geschichte
Ausgebildeter Mountainbike Guide

Lukas Nehrer, MSc
Pharmazeutischer Ingenieur
Ausgebildeter Mountainbike Guide
Ausgebildeter Lauftrainer
Qualifizierter Trainer

MR Dr. Martin Nehrer, Sportmediziner

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- eigenes Mountainbike mitbringen, eventuell auch E-Mountainbike
- **Helmpflicht**, eigenen Helm mitbringen
- Radsportbekleidung, Sportbekleidung für Indoor- und Outdoor
- Radschuhe, Radhandschuhe, Radbrille, Regenkleidung (Jacke und Hose!!), Schutzausrüstung (Knieschoner + Ellenbogenschoner) falls vorhanden

Programm

Freitag, 09. Mai 2025

- 13:00 Begrüßung
Vorstellung der SVS-Angebote
Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 15:00 Vorstellungsrunde Guides:
Sicherheitscheck für Teilnehmer und Mountainbike
Praxis Mountainbike
Gruppeneinteilung
Techniktraining
- 18:30 Abendessen
- 19:30 Vortrag: „Das Mountainbike“

Samstag, 10. Mai 2025

- 07:30 aktives Erwachen,
08:00 Frühstück für Sportler mit Praxis
09:30 MTB-Praxis mit Techniktraining - die neuen Burgenlandtrails warten!
40 km Single Trails
- ab 17:00 Wellness
- 18:30 Abendessen
- 19:30 Vortrag: „Die Ernährung des Sportlers“

Sonntag, 11. Mai 2025

- 07:30 aktives Erwachen
08:00 Frühstück
09:00 Mountainpraxis mit Techniktraining
11:00 Feedback, Abschlussrunde
12:00 Mittagessen & Ende der Veranstaltung

Eventuelle Änderungen vorbehalten.