



## Aktiv-Camp „Alpines Rennrad-Camp in Ramsau am Dachstein“

16. bis 18. Mai 2025

Das Hotel Lärchenhof ist der auf 1.200 m gelegene Ausgangspunkt für 3 Tage bergiges Rennradfahren. In moderatem Tempo genießen Sie epische Anstiege, atemberaubende Aussichten und kurvenreiche Abfahrten.

Als Vorbereitung für die Rennradsaison möchten wir Ihnen die Faszination des Rennradfahrens in den Alpen vermitteln.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- gemeinsame Gruppenausfahrten (Tempo abhängig vom Leistungsvermögen der Gruppe); 700-1.400hm, 50-90km
- Vortrag „Gezielter Trainingsaufbau im Freizeitsport“
- Fahrtechnik am Rennrad „Fahren in der Gruppe“
- Campabschluss am Dachsteingletscher

### Zielgruppe

Genussrennfahrer

### Seminarleitung

Werner Madlencnik

- Inhaber & Leiter Easy Drivers Radfahrerschule
- Staatlich geprüfter Trainer
- klimaaktiv mobil Mastertrainer

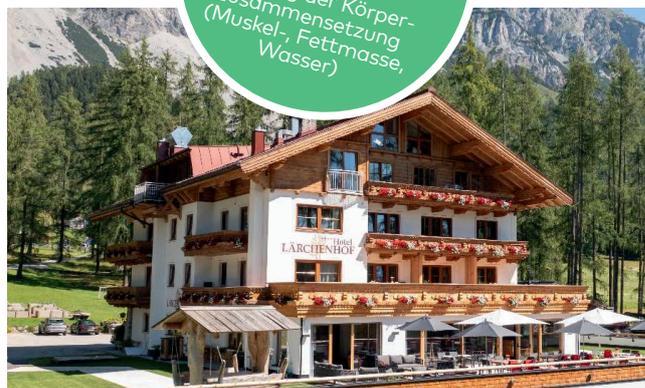
### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen
- 2 x Frühstück, Nachmittagsjause & Abendessen
- Zugang zu den Wellnessbereichen (Saunas, Infrarotkabine, Hallenbad, Schwimmteich)

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- funktionstüchtiges Rennrad
- geeignete Rennradbekleidung inkl. Helm

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



Naturhotel Lärchenhof  
Lärchenweg 174  
8972 Ramsau am Dachstein  
hotel-laerchenhof.at

### Preis

**480,00 € Paketpreis\***  
**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**380,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, EZ-Zuschlag 40 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen (allg. Stornobedingungen der Hotellerie): bis 3 Wochen kostenlos, bis 7 Tage 70%, danach 90%.

# Programm

## Freitag, 16. Mai 2025

bis 12:00	Eintreffen im Hotel; Einchecken
12:00-12:30	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung
12:30-13:30	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse = BIA-Messung)
13:30-14:30	Ergebnisbesprechung der Messung in der Gruppe inkl. Vorstellung der SVS-Angebote
15:00-18:00	Gruppenausfahrt „Schladminger Runde“
18:00-19:00	Entspannung, Wellness, Hallenbad, Eisbaden
19:00	Abendessen

## Samstag, 17. Mai 2025

09:00-10:00	Frühstück
10:30-15:30	Gruppenausfahrt „Radstädter Runde“
15:30-16:30	Nachmittagsjause
16:30-18:00	Entspannung, Wellness, Hallenbad, Eisbaden
18:00-19:00	Vortrag: „Gezielter Trainingsaufbau im Freizeitsport“
19:00	Abendessen

## Sonntag, 18. Mai 2025

08:00-09:00	Frühstück (Auschecken bis spätestens 09:00 Uhr)
09:00-09:45	Abschlussgespräch inkl. Feedbackmöglichkeit (mündlich und online mittels QR-Code)
10:00-13:00	Gruppenausfahrt „Südwand“ anschl. Besuch des Dachsteingletschers möglich

Eventuelle Änderungen vorbehalten.