

Aktiv-Camp „Genussvolles E-Biken in Ramsau am Dachstein mit der Easy Drivers Radfahrschule“

04. bis 06. Juli 2025

Moderates E-Biken in Ramsau am Dachstein. 3 Tage geführtes Radeln im Luftkurort am Fuße des Dachsteins gepaart mit unserer E-Bike-Fahrtechnischulung. Der Genuss steht im Vordergrund.

Dieses Camp richtet sich an E-Bike-Beginner:innen ebenso wie an fortgeschrittene Genussfahrer:innen - egal ob E-Bike oder „gewöhnliches“ E-MTB.

Im Vordergrund steht das Natur- & Bewegungserlebnis am E-Bike. In 4 Touren befahren wir vorwiegend touristische Radwege.

Zusätzlich zeigen wir Tipps & Tricks um das E-MTB besser und sicherer zu beherrschen.

Damit alle auf ihre Kosten kommen und niemand überfordert wird, gehen wir auf die individuellen Bedürfnisse ein. Die Betreuung erfolgt ausschließlich durch ausgebildete Radlehrer:innen und Bike-Guides.

Programm

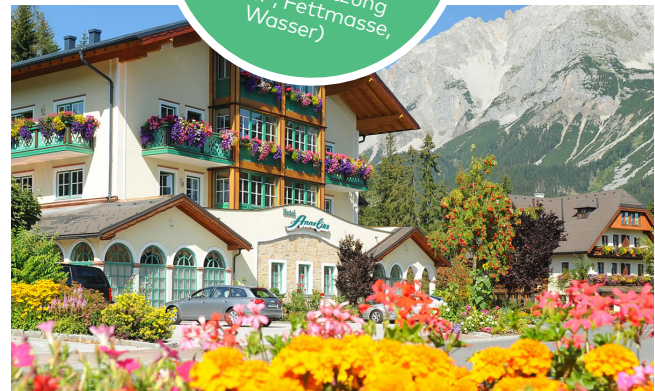
- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Fahrtechnik- und Bikecheck der Radfahrschule
- 4 E-MTB-Touren
- Individuelle Fahrtechnischulungen zur Erreichung individueller Fahrtechnikziele
- Fotoservice
- Vortrag „Die Auswirkung von gezieltem Konditionstraining auf den Breitensport“

Zielgruppe

E-Mountainbiker vom Beginner bis zum Fortgeschrittenen



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



Hotel Annelies
Leiten 214
8972 Ramsau am Dachstein
hotel-annelies.at

Preis

481,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitsrunderter

381,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 60 Euro, Leihgebühr E-MTB 50 Euro pro Person & Tag, Angabe von Körpergröße bzw. gewünschter Rahmengröße

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitsrunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto

Seminarleitung

Werner Madlencnik
Inhaber & Leiter Easy Drivers Radfahrschule
Staatlich geprüfter Trainer
klimaaktiv mobil Mastertrainer

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen
- inkl. Verwöhpension: Frühstück – mit-tags WellFIT mit vielen bunten Salaten und s'Tagessuppentöpfchen - abends 5-gängiges Wahlkulinarium
- Spa- und Poolbenutzung gratis
- 4 E-MTB-Touren mit MTB-Fahrtechnischulung
- Fotoservice (jeder Teilnehmer erhält persönliche Fotos von seinen Touren)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eigenes E-Bike (nicht zwingend ein E-MTB - auch „normale“ E-Bikes sind willkommen) inkl. Ladegerät (Leihbikes können extra gebucht werden), Preis siehe Seite 1
- Passender Helm, Handschuhe, Brille
- Geeignete Radbekleidung inkl. funktioneller Regenbekleidung
- Rucksack, Wasserflasche

Programm

Freitag, 04. Juli 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)
13:30-14:30	Ergebnisbesprechung der Messung in der Gruppe inkl. Vorstellung der SVS-Angebote
15:30-17:30	Praxis E-Bike (E-Bikecheck/-Ausgabe, Gruppeneinteilung, Fahrsicherheitsschulung, Material – und Fahrtechnischulung & 1. Tour, 1,5h) Einführungstour: Hotel - Ramsauer Leiten - Vorberg - Ramsau Ort - Hotel Diese Einführungsrunde wird auch dazu genutzt, um die wunderbare Ramsau näher kennenzulernen. Daten der Tour: 1,5h, 100hm, 20km
17:30-19:00	Entspannung
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 05. Juli 2025

08:00-09:00	Frühstück
09:00-12:00	Praxis E-Bike (2. Tour, 3h)
12:00-13:00	Mittagessen
14:00-16:00	Praxis E-Bike (3. Tour, 2h)
16:00-18:00	Entspannung
18:00-19:00	Seminarvortrag „Die Auswirkung von gezieltem E-Biking auf Gesundheit & Fitness“
19:00	Abendessen

Sonntag, 06. Juli 2025

bis 08:00	Auschecken
08:00-09:00	Frühstück
09:00-12:00	Praxis E-MTB (4. Tour, 3h)
12:00-12:45	Abschlussgespräch inkl. Feedbackmöglichkeit (mündlich und online mittels QR-Code), Campende
12:45	Abschließendes Mittagessen

Eventuelle Änderungen vorbehalten.