

Aktiv-Camp „Mountainbike-Workshop: Auf 2 Rädern in Glück“

1. bis 4. Mai 2025

Auf dem Mountainbike die Pyhrn-Priel Region genießen und dabei gleichzeitig Gesundheit & Wohlbefinden steigern. Denn regelmäßiges Pedalieren stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern hat auch positive Auswirkungen auf unsere Psyche und verbessert die Koordination.

An diesem Wochenende erhalten Sie das notwendige Rüstzeug, um den Mountainbikesport nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren. Verbessern Sie Ihre Fahrtechnik für mehr Sicherheit, Freude und Genuss auf Tour. Erfahren Sie, wie Sie ganz unkompliziert tolle Routen planen und unterwegs kleine Pannen beheben können.

Wir lieben Mountainbiken! Nutzen Sie die Möglichkeit und lassen Sie sich von uns zu regelmäßigen Ausfahrten oder einer Mehrtagestour inspirieren und motivieren.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Tipps zur optimalen Cockpit-Einstellung und Sitzposition
- Fahrtechniktraining
- Geführte Mountainbike-Touren mit fahrtechnischen Inputs
- Technikworkshop
- Yoga für Mountainbiker
- Theorie: Tourenplanung, Fit am Bike
- Fotovortrag „Mit dem MTB über die Alpen“

Zielgruppe

- Hobbybiker oder Wiedereinsteiger, die den Sport in ihren Alltag integrieren möchten.
- Biker, die auch mal die Schotterstraße verlassen möchten, um auf leichten Trails Spaß zu haben.
- Mountainbiker, mit dem Ziel Mehrtagestour oder Alpencross



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



Hotel Sperlhof
Edlbach 34, 4580 Edlbach
sperlhof.at

Preis

630,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
530,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 36 Euro für den gesamten Aufenthalt

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: Bis 30 Tage vor Anreise keine Stornogebühr, bis 1 Woche vor dem Ankestag 70%, in der letzten Woche vor dem Ankestag 90% vom gesamten Arrangementpreis

Seminarleitung

Rita Zwettler
Staatl. geprüfte Instruktorin für MTB- und Radtouren
Zertifizierte Yogalehrerin
Staatl. geprüfte Wander- und Schneeschuhführerin

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächte mit Sperlhof's $\frac{3}{4}$ Verwöhnepension
- 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
- eigenen Helm (Helmpflicht)
- Trinkflasche, Sonnenbrille, Radhandschuhe
- Radbekleidung und Schuhe, Regenjacke
- Indoor-Sportbekleidung

Programm

Donnerstag, 1. Mai 2025

13:00-13:30	Begrüßung & Informationen zum Programmablauf
13:30-15:00	Bike-Check & optimale Cockpit-Einstellung/Sitzposition Fahrtechniktraining
16:00-17:30	gemütliche Eingewöhnungstour
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 2. Mai 2025

07:30-08:00	Entspannt in den Tag mit Yoga für Mountainbiker/innen (optional)
ab 08:00	Frühstücksbuffet
09:30-11:30	Fahrtechniktraining
12:00-12:30	Vorstellung der SVS-Angebote
12:30-14:00	Bioelektrische Impedanz-Analyse (Messung der Körperzusammensetzung)
15:45-17:45	Technikworkshop „Kleine Pannen selbst beheben“
18:00-19:00	Vortrag „Fit am Bike“ (Einführung in Bewegungs-/Trainingslehre)
19:00	Abendessen
21:00	Fotovortrag „Mit dem Mountainbike über die Alpen“

Samstag, 3. Mai 2025

07:30-08:00	Entspannt in den Tag mit Yoga für Mountainbiker/innen (optional)
ab 08:00	Frühstücksbuffet
09:30-11:30	Fahrtechniktraining
12:00-15:00	MTB-Tour (ca. 500 hm & 26 km)
19:00	Abendessen
21:00-22:00	Vortrag „Touren unkompliziert selber planen“

Sonntag, 4. Mai 2025

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, mit Möglichkeit die Tour zu verkürzen)
15:00-15:30 Uhr	Feedback & Abschluss

Eventuelle Änderungen vorbehalten.