



Aktiv-Camp „E-Biken in den Kitzbüheler Alpen“

12. bis 14. September 2025

Erkunden Sie die Region mitten in den Kitzbüheler Alpen mit dem E-Bike. Eine fundierte Technikschiulung und der Umgang mit einem E-Bike gehören genauso zum Programm wie die Verbesserung Ihrer konditionellen Fähigkeiten und aktiven Regeneration. Erlernen Sie alltagsrelevante und funktionelle Übungen, um Überlastungen vorzubeugen und lernen Sie das Wechselspiel zwischen Bewegung und Erholung zu verstehen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretische Inhalte finden während der Tour statt
- Tourenplanung und Umgang mit Akkulaufzeit
- E-Biken als schonende Ausdauersportart
- Erlernen der richtigen Fahrradtechnik
- Handhabung des E-Bikes
- Verantwortung gegenüber der Natur
- 2 geführte E-MTB-Touren mit erfahrenen E-Bike-Guides
- Basis-Bike Check des eigenen Bikes zu Beginn des Camps
- 1 Einheit mit Übungen zur Kräftigung des Bewegungsapparates und Verbesserung der Beweglichkeit
- 1 Entspannungseinheit

Zielgruppe

Aktive Erwachsene, die gern ein E-Bike verwenden und mit diesem die Kitzbüheler Alpen erkunden wollen. Kondition sollte für 2- bis 3-stündige E-Bike-Touren ausreichen.

Seminarleitung

MSc. Patrick Koller
Sportwissenschaftler

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Outdoor/Indoor Sportbekleidung
- Festes Schuhwerk
- E-Bike (falls vorhanden)

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



Das Sportresort Hohe Salve
Meierhofgasse 26
6361 Hopfgarten
hohesalve.at

Preis

458,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitsrunderter

358,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl Ortstaxe, EZ-Zuschlag 103 Euro für den gesamten Aufenthalt im DZ zur Einzelnutzung, Leihgebühr E-Bike falls nicht vorhanden: ca. 45 Euro pro Tag

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 gutgeschrieben. Stornobedingungen: Kostenfreier Storno bis 3 Tage vor Anreise. Danach werden 90 % Stornierungskosten verrechnet und gerne als Reisegutschein ausgestellt. Gilt für individuelle Buchungen, nicht für das ganze Camp.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2x Übernachtungen Im Doppelzimmer Superior mit Energy-Halbpension mit Produkten aus der Region
- Seminarbetreuung durch Sportwissenschaftler und staatlich geprüften Bike Guide
- Seminarleistungen:
 - Sportwissenschaftlicher Vortrag
 - Trainingsinfos und Trainingsempfehlungen
- Eintritt in den 1400m² großen „Move & Relax“ Bereich
- Badetasche mit Bademantel und Badeschuhe für die Dauer des Aufenthaltes
- W-Lan im gesamten Haus

Programm

Freitag, 12. September 2025

| | |
|---------------|--|
| bis 17:00 Uhr | Eintreffen im Hotel |
| 17:15 Uhr | Begrüßung und Informationen und Vorstellung der SVS-Angebote |
| 18:00 Uhr | Praxis E-MTB (Bike Check/Bike Ausgabe, Gruppeneinteilung, kleine Abendausfahrt bzw. Techniktraining) |
| 20:00 Uhr | Abendessen |

Samstag, 13. September 2025

| | |
|-----------|--|
| | BIA – nach Absprache mit den Teilnehmern |
| | Frühstück |
| 09:30 Uhr | Praxis E-MTB (je nach Gruppe: Tour & Fahrsicherheitsschulung) Mittagessen innerhalb der Tour (Selbstzahler) |
| 14:00 Uhr | Nutzung des Move & Relax Bereichs |
| 16:00 Uhr | Trainingseinheit Kräftigung und Beweglichkeit speziell für Mountainbiker |
| 17:00 Uhr | Feedbackrunde |
| 18:00 Uhr | Entspannungseinheit |
| 19:00 Uhr | Abendessen |

Sonntag, 14. September 2025

| | |
|-----------------|---|
| 08:00-09:00 Uhr | Frühstück |
| 09:30 Uhr | Praxis E-MTB (je nach Gruppe: Tour & Fahrsicherheitsschulung) |
| 12:00 Uhr | Mittagessen (Selbstzahler) |
| 14:00 Uhr | Ende des Camps - Nutzung des Move & Relax Bereichs |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.