17. bis 19. Juni

Gesund ist, mit Mountain-biken aktiv vorzusorgen.

Hotel Mitterwirt ****
5651 Dienten/Hochkönig
Dorf 23
T: +43 6461 204
www.hotel-mitterwirt.at

Mountainbiken in Salzburg

€ 250,– Paketpreis*
-€ 100,– Gesundheitshunderter

€ 150,– investieren Sie in Ihre Gesundheit

** pro Person im Doppelzimmer mit erweiterter Halbpension, EZ-Zuschlag € 20,-, freie Benutzung des beheizten Panorama-Außenpools und Hallenbads; inkludierte SPECIALS mit der HOCHKÖNIGCARD, ua gratis Fahrten der Bergbahnen der Region Hochkönig

Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (aufrechte SVA-Krankenversicherung, Gesundheitshunderter noch nicht konsumiert) und Antrag auf einen SVA Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVA Landesstelle € 100,- auf Ihr Konto gutgeschrieben. Hotelvertragsbedingungen: Stornos von Einzelpersonen müssen bis 2 Wochen vor Anreise mitgeteilt werden, sonst verrechnen wir 50% des gebuchten Paketpreises.

GESUND IST GESÜNDER.

SVA

Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit

Philosophie & Themen:

Prävention durch „aktive“ Schulung | Bewegung als gesundheitsfördernde Maßnahme kennen lernen | Zielorientierte Aktivität für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene | Bewegung bedeutet nicht nur Lebensqualität sondern vor allem auch Gesundheit | *„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ (Schopenhauer 1788-1860)*

Campinhalte:

- Fahrtechniken
- Gleichgewichtstraining
- Stehübungen
- Kraft- und materialschonendes Schalten
- Bremsen und Anfahren
- Kurventechniken
- Überwinden von Hindernissen
- Geländeübungen mit kurzen Up- und Downhills
- kleine Sprungübungen

Betreut werden die TeilnehmerInnen von Prof. Mag Andreas Oberhauser, Sportwissenschafter an der Uni Salzburg und PH Salzburg und einem Team aus Trainern nach den neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen.

Freitag, 17.Juni 2016

bis 14:00 Uhr	Eintreffen im Hotel
14:15 Uhr	Begrüßung – Ablauf des Camps
15:30 - 17:30 Uhr	PRAXIS MTB Gruppeneinteilung Techniktraining
18:30 Uhr	Abendessen
20:30 Uhr	Vortrag „Gesundheitssport Mountainbike?“

Samstag, 18.Juni 2016

8:00 - 10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00 - 15:00 Uhr	PRAXIS MTB Techniktraining Tour mit Anstieg & Abfahrt (Höhenmeter nach Leistungsgruppe)
18:30 Uhr	Abendessen
20:30 Uhr	Vortrag „Technik Mountainbike“

Sonntag, 19.Juni 2016

8:00 - 10:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00 - 13:00 Uhr	PRAXIS MTB Techniktraining Parcour

Bitte MTB mit Federgabel oder Fully, Radbekleidung, Handschuhe, Radschuhe (mit oder ohne Clips), Helm mitbringen. Leihausrüstung kann zum Preis von € 50,- optional zur Verfügung gestellt werden.

Anmeldung nächste Seite!

Anmeldung

Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 01.04.2016 per Mail, Fax, oder auf dem Postweg anmelden:

Fax: 05 08 08-2259
E-Mail: CC.GF@svagw.at
Post: Competence Center Gesundheitsförderung, SVA Landesstelle Burgenland, Osterwiese 2, 7000 Eisenstadt

Ich melde mich für das 3-tägige Camp, vom 17. bis 19. Juni 2016, in Salzburg an.

☐ **Ich benötige ein Doppelzimmer**
(nur mit Begleitperson buchbar)

☐ **Leihausrüstung (€ 50,-)** **Körpergröße:** .....

☐ **Leihausrüstung für meine Begleitung (€ 50,-)** **Körpergröße:** .....

Name: .....

Adresse: .....

Vers.Nr./Geburtsdatum: .....

Name Begleitperson: .....

Vers.Nr./Geburtsdatum: .....

Tel.: ..... E-mail: .....

Haftungsausschluss: *Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter ist nicht für die Eignung der Teilnehmer am Sportprogramm und der Sportgäste verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der Veranstalter und deren beauftragten Personen ausgeschlossen. Die Teilnahme an einem Aktiv-Camp setzt voraus, dass es keine medizinischen Gegenindikationen gibt. Ihr Hausarzt hilft Ihnen, dies vor der Anmeldung abzuklären – die Teilnahme an einem SVA Aktiv-Camp erfolgt in Ihrer eigenen Verantwortung.* ***Es wird darauf hingewiesen, dass der jeweilige Beherbergungsvertrag mit dem Hotel und der Dienstleistungsvertrag mit dem Trainer abgeschlossen wird. Daher wird klargestellt, dass die SVA keinerlei Haftung für Hotelleistungen und/oder die Tätigkeit des Trainers trifft.*** *Die SVA kann keine Garantie für die konkrete Zuweisung der Hotelzimmer bzw. für die Preisgestaltung übernehmen. Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmerzahl werden Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens von der SVA an die gewünschten Hotels weitergeleitet. Bitte beachten Sie, dass bei Absagen die Hotels bzw. Trainer gezwungen sind, sich an ihre jeweiligen Hotelvertragsbedingungen zu halten. Die angeführten Hotel- bzw. Paketpreise wurden mit den angeführten Häusern abgestimmt. Reservierungen sind ausschließlich über die SVA möglich!*

Telefonische Auskünfte beim Competence Center, Tel. 05 08 08-3083
Ab 06.04.2016 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert.

Unterschrift: .....