

BERG 2025

SCHNEESCHUHWANDERN

31.01. – 02.02.25

BERGRADELN

27. – 29.06.25

BERGERHOLUNG

21. – 23.03.25

SKILANGLAUF & SKATING

07. – 09.02.25

BERGWANDERN

27. – 29.06.25

SCHNEESCHUHWANDERN 31.01. – 02.02.25

Bewegen im Winter und jeder kann mitmachen

Bewegen im Winter und jeder kann mitmachen. Gesundheit und Freude mit einfachen Mitteln. Es stehen gemütliche Touren für Ungeübte und auch Touren mit sportlichem Charakter zur Auswahl. Auf jeden Fall bekommt ihr die Kniffe beim Schneeschuhwandern gezeigt.

Wochenende pro Person

im Zweibettzimmer:

230,76 €

im Einzelzimmer:

269,76 €

IGM Mitglied

175,76 €

214,76 €



Die Loipe ruft

Wenn die ersten Flocken fallen, lockt so manche Loipe. Winterzeit ist Langlaufzeit und immer mehr Menschen begeistern sich für den gesunden Ausdauersport. Ski-Langlauf – Klassisch und Skating – ist unter gesundheitlichen und präventiven Aspekten eine nahezu perfekte Bewegungsform. Langlaufen ist kein Sport nur für ältere Menschen: Ambitionierte Langläufer erreichen gerade beim Skating relativ hohe Geschwindigkeiten, so dass auch hier der Spaß nicht zu kurz kommt. Mitmachen können sowohl Menschen, die das Langlaufen neu entdecken wollen, wie auch Teilnehmer*innen, die ihre Technik verbessern wollen.

Wochenende pro Person

IGM Mitglied

im Zweibettzimmer:	230,76 €	175,76 €
im Einzelzimmer:	269,76 €	214,76 €



Es ist Zeit glückwärts zu gehen - Gesundheitsimpulse für jeden Tag

Die Zeit ist reif ... Warte nicht - auf einen freien Tag, deinen Urlaub oder den Ruhestand. Warte nicht auf den perfekten Moment, oder bis du weniger zu tun hast. Nimm dir jetzt Zeit für dich und erlebe ein Wochenende voll spannender Impulse, um dich neu auszurichten und deine Motivation neu zu entdecken. Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Symptomen. In den Workshops erfährst du, wie du deine Gesundheit und deine Vitalität stärken kannst.

Wochenende pro Person

im Zweibettzimmer:

230,76 €

im Einzelzimmer:

269,76 €

IGM Mitglied

175,76 €

214,76 €



Aktiv und Gesund in den Bergen

Gesundheit und Bewegung steht an erster Stelle! Für alle, die gerne wandern, bieten wir geführte Bergwandertouren zur Auswahl an. Die Bergtour wird von einem Gesundheitsprofi geleitet. Er kennt nicht nur die passenden Touren. Er zeigt auch, wie Wandern der Gesundheit helfen kann. Für alle, die lieber biken statt wandern, haben wir die passenden Touren! Für jeden Geschmack, Vorlieben, Kondition – wir haben das richtige für euch. Meldet euch gleich an.

Wochenende pro Person

im Zweibettzimmer:

230,76 €

im Einzelzimmer:

269,76

IGM Mitglied

175,76 €

214,76 €



Aktiv und Gesund in den Bergen

Gesundheit und Bewegung steht an erster Stelle! Für alle, die gerne wandern, bieten wir geführte Bergwandertouren zur Auswahl an. Die Bergtour wird von einem Gesundheitsprofi geleitet. Er kennt nicht nur die passenden Touren. Er zeigt auch, wie Wandern der Gesundheit helfen kann. Für alle, die lieber biken statt wandern, haben wir die passenden Touren! Für jeden Geschmack, Vorlieben, Kondition – wir haben das richtige für euch. Meldet euch gleich an.

Wochenende pro Person

im Zweibettzimmer:

189,76 €

im Einzelzimmer:

228,76 €

IGM Mitglied

175,76 €

214,76 €



BERG 2025 - PROGRAMM

Tag	SCHNEE-SCHUH	SKILANG-LAUF	BERG-ERHOLUNG	BERG-RADELN	BERG-WANDERN
Freitag					
bis 17:00 Uhr Anreise	✓	✓	✓	✓	✓
17:00 Uhr	Organisatorisches bzw. Theorie				---
19:00 Uhr Abendessen	✓	✓	✓	✓	✓
Samstag					
8:00 Uhr Frühstück	✓	✓	✓	✓	✓
9:00 Uhr Los geht's	erstes Probieren	auf die Loipe	Workshop	mit dem Bike	mit dem Bus
12:00 Uhr Mittagessen	✓	✓	✓	---	---
13:30 Uhr	Los geht's mit den Guides		Workshop	---	---
17:00 Uhr	Dehnen & erholen		---	---	---
19:00 Uhr Abendessen	✓	✓	✓	✓	✓
Sonntag					
8:00 Uhr Frühstück	✓	✓	✓	✓	✓
9:00 Uhr	nochmal in den Schnee		Workshop	Stretch & Relax	
12:00 Uhr Mittagessen	anschl. Abreise	anschl. Abreise	anschl. Abreise	anschl. Abreise	anschl. Abreise

ihr habt die Möglichkeit, euch nochmal in unserer Wellnessanlage frisch zu machen

Ich nehme an folgender Veranstaltung teil

ANMELDEFORMULAR

Frau Herr

Name/Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

IG Metall Mitglied: Ja IG Metall Nummer: _____

Veranstaltung:

Schneeschuhwandern 31.01. – 02.02.25

Skilanglauf & Skating 07. – 09.02.25

BERGradeln 27. – 29.06.25

BERGWandern 27. – 29.06.25 Tour: Leicht Schwer

BERGerholung 21. – 23.03.25

Begleitung bitte nebenstehend eintragen!

In den Preisen ist Folgendes enthalten:

Verpflegung, Übernachtung und Seminar. Alle weiteren Preise (Kinder, Triumph-Beschäftigte und zubuchbare Optionen) kannst du bei uns telefonisch, per Mail anfragen oder findest du im Internet.

IG Metall Mitglieder haben Vorfahrt. Wenn nach Anmeldeschluss noch Plätze frei sind, können auch Nichtmitglieder teilnehmen.

Begleitung:

Name Vorname Geburtsdatum Veranstaltung*

*bitte Ziffer der Veranstaltung eintragen

Ziffer

Schneeschuhwandern 31.01. – 02.02.25

1

Skilanglauf & Skating 07. – 09.02.25

2

BERGradeln 27. – 29.06.25

3

BERGwandern 27. – 29.06.25 Tour: Leicht

4A

BERGwandern 27. – 29.06.25 Tour:Schwer

4B

BERGerholung 21. – 23.03.25

5

VERANSTALTUNGSORT



Bitte zurück bis spätestens einen Monat vor dem Termin an:

Kritische Akademie

E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de

Fax: 08665/980-5221

Kritische Akademie Inzell

Salinenweg 45

83334 Inzell

ANMELDUNG UND INFOS

Zur Online-Anmeldung geht's hier:



--> <https://www.kritische-akademie.de/de/berg/>

Stiftung Bildung und Gesundheitshilfe
Salinenweg 45
83334 Inzell

Telefon: +49 (0) 8665 980 221
Telefax: +49 (0) 8665 980 5221

Web: www.kritische-akademie.de
E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de

Nachhaltigkeit liegt uns am ♥ !



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.