



kritische  
**akademie**  
inzell



**11. – 13. Februar 2022**

**BERG**winter

SKILANGLAUF & SKATING

# WINTERSPORT

## SKILANGLAUF IN DEN BERGEN

**Wenn die ersten Flocken fallen, lockt so manche Loipe.**

Winterzeit ist Langlaufzeit und immer mehr Menschen begeistern sich für den gesunden Ausdauersport.

**Was macht den Skilanglauf aus Gesundheitsgründen so attraktiv?**

Ski-Langlauf – Klassisch und Skating - ist unter gesundheitlichen und präventiven Aspekten eine nahezu perfekte Bewegungsform.

Es ist gelenkschonend und trainiert neben der Bein- und Rumpfmuskulatur, auch besonders den oft vernachlässigten Schultergürtel und die Arme.

Langlaufen fördert die Kraftausdauer, beansprucht und trainiert aber auch das Koordinations- und Balancevermögen.

Langlaufen ist kein Sport nur für ältere Menschen: Ambitionierte Langläufer erreichen gerade beim Skating relativ hohe Geschwindigkeiten, so dass auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

*Um eine funktionierende Ausrüstung beim Verleiher zu bestellen, müssen wir vorab Daten, die wir dazu brauchen, von dir erfassen.*

## VERANSTALTUNGSORT



Kritische Akademie Inzell  
Salinenweg 45  
83334 Inzell

## FREITAG, 11.02.2022

---

- bis 15:30 Uhr** Anreise
- 16:00 Uhr** Verteilung der vorab bestellten Ausrüstung
- 17:00 Uhr** **kleine theoretische Einheit für den morgigen Tag**  
und Einteilung in Gruppen, nach Vorkenntnissen & Technik  
(Skating oder Klassische Technik)
- 18:30 Uhr** Abendessen – anschließend Zeit für unser Wellnessparadies

## SAMSTAG, 12.02.2022

---

- 8:00 Uhr** Frühstück
- 9:00 Uhr** **Zusammen auf die Loipe** – wir probieren uns aus
- 12:00 Uhr** Mittagessen
- 13:30 Uhr** **Gruppenweise auf die Loipe**
- 17:00 Uhr** **Dehnen und Stretchen** – das tut uns gut
- 18:30 Uhr** Abendessen – anschließend Zeit für unser Wellnessparadies



# SONNTAG, 13.02.2022

---

- 8:00 Uhr** Frühstück
- 9:00 Uhr** **Wir gehen auf die Loipe**  
hochmotiviert setzen wir auf unseren herrlichen Inzeller Loipen das am Vortrag Gelernte um.
- 11:00 Uhr** Gelegenheit sich im Wellnessbereich noch einmal zu erfrischen
- 12:00 Uhr** Mittagessen und anschließende Abreise



Ich nehme an der Veranstaltung teil

# ANMELDEFORMULAR

IGM  
Preise



Frau  Herr

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

IG Metall Mitglied:  Ja IG Metall Nummer: \_\_\_\_\_

Wochenende pro Person im	Zweibettzimmer:	297,22 €	<b>227,22 €</b>
	Einzelzimmer:	349,36 €	<b>279,36 €</b>

Begleiter, die nicht am Programm teilnehmen: 197,36 €

## In den Preisen sind folgende Leistungen enthalten:

Übernachtung, Frühstück, Vollpension, Seminargebühr.

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

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

**Bitte zurück bis spätestens 20.01.2022 an:**

Kritische Akademie, Salinenweg 45, 83334 Inzell

E-Mail: [pohlner@kritische-akademie.de](mailto:pohlner@kritische-akademie.de)

Fax: 08665/980-5221

## ANMELDUNG UND INFOS

Alle Infos und Details zu den Touren, sowie Preise findest du online.



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

Stiftung Bildung, Erholung und Gesundheitshilfe  
Salinenweg 45  
83334 Inzell

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

Web: [www.kritische-akademie.de](http://www.kritische-akademie.de)  
E-Mail: [pohlner@kritische-akademie.de](mailto:pohlner@kritische-akademie.de)