



**JETZT PLÄTZE SICHERN!
DIE ERSTEN SEMINARE BEGINNEN
BEREITS IM JANUAR!**

kritische
akademie
inzell

JAHRESPROGRAMM

2027

Miederindustrie – **BiT**

The image shows the exterior of the Kritische Akademie building, a modern structure with a grey shingled roof and white walls. A courtyard in the foreground features a stone wall, gravel, and greenery. In the background, an outdoor seating area with white umbrellas is visible. The sky is blue with scattered clouds.

KRITISCHE AKADEMIE

ANERKANNTER TRÄGER DER ERWACHSENENBILDUNG

Die Kritische Akademie ist eine anerkannte Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg.

Übrigens: Seit 2015 sind wir auch akkreditiertes Prüfinstitut für den Europäischen Wirtschaftsführerschein EBC*L.

Ihr Ansprechpartner:
Gebhard Schwägerl
schwaegerl@kritische-akademie.de

kritische
akademie
inzell



SEMINARPROGRAMM 2027 BiT – MIEDER

Wer in einer sich wandelnden Arbeitswelt bestehen will, muss bereit sein, dazuzulernen – fachlich und persönlich. Unser Seminarprogramm bietet dafür die passenden Impulse, für berufliche Weiterentwicklung ebenso wie für Gesundheit und Wohlbefinden.

Mit den Tarifverträgen zur Fort- und Weiterbildung in den Textilen Branchen übernehmen IG Metall und Arbeitgeber Verantwortung für den Erhalt und Ausbau des Qualifikationsniveaus der Textilbeschäftigten in Deutschland. Im Auftrag der IG Metall entwickelt die Kritische Akademie in diesem Zusammenhang jedes Jahr ein Seminarprogramm, das Angebote zur beruflichen Weiterbildung und zur Gesundheitskompetenz der Beschäftigten der Textil-, Bekleidungs- und Miederindustrie beinhaltet und außerdem Räume zum Austausch und zur Vernetzung der Textilbeschäftigten eröffnet.

Grundlage für das gemeinsame Programm sind die Tarifverträge:

- „Tarifvereinbarung über die Einrichtung eines Vereins und einer Stiftung für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer der Miederindustrie“ (Mieder)
- „Tarifvertrag zur Förderung der Aus-, Fort-, und Weiterbildung für die Beschäftigten der Textil- und Bekleidungsindustrie“ (BiT)

Als Aspekt der besonderen Familienfreundlichkeit besteht das Angebot an die Teilnehmer*innen zu den Seminaren ihre*n Lebenspartner*in zu günstigen Konditionen mitzubringen.

Wir laden alle Beschäftigten recht herzlich ein, von dem Programm aktiv Gebrauch zu machen.

Miriam Bürger
IG Metall (Tarif BiT)

Kai Winkler
IG Metall (Tarif Miederindustrie)

INHALT

COMPUTER & CO

→ Präsentationstechniken	6
→ KI-Werkstatt:	7
→ Computerwissen und Tabellenkalkulation	8

FACHBEZOGENE BILDUNG

→ Rhetorik I	9
→ Rhetorik II	9
→ Rhetorik III	10
→ Rhetorik IV	10
→ Besprechungen moderieren und leiten	11
→ Projektmanagement	11
→ FACHENGLISCH Bekleidung Grundlagen	12
→ FACHENGLISCH Bekleidung 2	12
→ Weitere fachbezogene Seminare	13
→ Textile Fachseminare	13

WEITERE VERANSTALTUNGEN

→ Interessenvertretungen	15
→ Teamentwicklung	17

THEMENFORUM 2027

→ ThemenForum 2027	19
--------------------	----

ONLINESEMINARE

→ Ü 50 und Rente: Was Beschäftigte zum Übergang in den Ruhestand wissen sollten	21
--	----

GESUNDHEITSFOREN 2027

→ Gesundheitsforum I	22
→ Gesundheitsforum II	23
→ Gesundheitsforum III	23
→ Gesundheitsforum IV	24

BERGSOMMER

→ BERGWandern+radeln	26
→ BERGERholung	26

BERGWINTER

→ BERGwinter – Schneeschuhwandern	28
→ BERGwinter – Skilanglauf & Skating	28

GESUNDHEIT

→ Gesund und fit im Beruf – ich bin dabei	29
→ Ernährung, die zu mir passt. Arbeits- und Lebensenergie!	30
→ Herz-Schmerz, damit es nicht zu spät ist! In Beruf und Alltag	30
→ (K)ein Stress mit dem Stress in Beruf und Alltag	31

→ (K)ein Kreuz mit dem Kreuz in Beruf und Alltag	31
→ Wenn die Seele durch den Körper spricht	32
→ Gesund (er)leben – was hilft mir im Berufsleben und im Alltag	32

FAMILIE

→ Familiengesundheit	34
→ Familienurlaub	37
→ Seniorenwoche	37

ORGANISATORISCHES

→ Grundlagen	38
→ Anmelden & Freistellungsmöglichkeiten	40
→ Service und Anreisemöglichkeit	41



➔ Ausführliche
Beschreibung
und Anmeldung
zu allen
Seminaren über
die Web-Seite.



COMPUTER & CO

➔ textil.kritische-akademie.de/de/computer

PRÄSENTATIONSTECHNIKEN

NEU!

SOUVERÄN PRÄSENTIEREN (AUCH) MIT COMPUTER GRUNDLAGEN DER BILDSCHIRMPRÄSENTATION - PRÄSENTATIONSKONZEPTION – PRÄSENTATIONSPRAXIS

- » Einführung in das Arbeiten mit Powerpoint (Beispiel: Teamsitzung)
 - Erstellen von Folien, Arrangieren des Folienablaufs
- » Erstellen des eigenen Manuskripts und der Handouts für Zuhörer
- » Möglichkeiten von Powerpoint für die praktische Arbeit
- » Die ersten Schritte zur Präsentation (Beispiele aus dem Beruf)
 - Ideenfindung & Materialsammlung
 - Vorüberlegungen (Ziel, Botschaft, Zielgruppe der Präsentation)
 - Konzeption (Aufbau, Argumentation, Medienmix usw.)
- » Einfache Bild- und Grafikbearbeitung für Powerpoint
- » Die Präsentation als Kommunikation
 - Praktische Übungen mit Computereinsatz
 - Reflexion des eigenen Präsentationsstils
- » Einführung in das Online-Lernen

TERMIN

11.07. – 16.07.2027

CB_r03_27-01

KI-WERKSTATT:

EINTAUCHEN UND ENTDECKEN

Sie haben unsere Welt längst auf den Kopf gestellt – die Werkzeuge der künstlichen Intelligenz. ChatGPT, DALL-E, Midjourney etc. sind spätestens seit Ende des Jahres 2022 in aller Munde. Doch wie kann man diese Anwendungen sicher und effektiv nutzen? Der praxisnahe 3-Tages-Workshop vermittelt essenzielles Wissen und zeigt, wie KI-Anwendungen im Arbeitsalltag optimal unterstützen können. Anhand von konkreten Beispielen aus der Praxis und in Hands-on-Übungen wird das Gelernte direkt angewendet.

- » Grundlagen und Funktionsweise
 - Einführung in die wichtigsten Begriffe, Funktionsweisen und Anwendungsgebiete
 - Die Auswahl der richtigen KI-Tools
 - Erste Schritte mit ChatGPT
 - Die Kunst des richtigen Prompts
- » KI als Assistenz im Büro
 - Texte mit KI erstellen, zusammenfassen und übersetzen
 - Mit KI-Suchmaschinen Informationen finden
 - Recherchieren und Daten extrahieren
 - Gestaltung von Präsentationen und Mindmaps
 - Automatisierung und Optimierung von Prozessen mit KI-Workflows
- » Multimedia mit Künstlicher Intelligenz
 - Bilder erstellen
 - Kreative Bildbearbeitung
 - Ein kurzer Blick auf Video und Musik
 - Tipps und Tricks zu ChatGPT

TERMIN

30.06. – 02.07.2027

CCo_09_27-01

COMPUTERWISSEN UND TABELLENKALKULATION

VERTIEFUNG

Sie haben schon Erfahrungen in Excel und wollen Ihr Wissen vertiefen? Dann zeigt Ihnen dieses Seminar, wie Sie Excel optimiert und mit Vereinfachungen nutzen können. Es bietet einen Einstieg in das Arbeiten mit Makros. Im Bereich der Berechnungen und Funktionen vertieft das Seminar das Wissen der Teilnehmer/-innen. Im Seminar lernen die Teilnehmer/-innen, wie Dateien und Tabellen aufeinander bezogen werden und wie die Daten aufbereitet werden.

- » Dokumentenvorlagen mit Excel
- » Formatierungen für Fortgeschrittene
 - Bedingte Formatierungen, Gültigkeitsprüfungen
- » Komplexe Berechnungen unter Excel
- » Dateien und Tabellen im Zusammenspiel
- » Datenaufbereitung
 - Gruppierung und Gliederung, Pivot-Tabelle
- » Einfache Makros mit dem Makro-Rekorder

Es sind Vorkenntnisse in Excel erforderlich!

TERMIN

30.06. – 02.07.2027

CCo_10_27-01

A man with a beard and short hair, wearing a dark t-shirt with 'RENT' visible, is giving a thumbs up. In the background, another person is partially visible, looking down.

FACHBEZOGENE BILDUNG

→ textil.kritische-akademie.de/de/soziale-kompetenzen

RHETORIK I

ÜBERZEUGEND REDEN UND SELBSTSICHER AUFTRETEN

- » Wohin mit Angst und Lampenfieber?
Atem- und Entspannungsübungen
- » Wozu dieser Vortrag? Ziele formulieren, die Einladung zum Dialog
- » Die Rede halten
- » Verständliche Sprache
- » Erfolgreich argumentieren
- » Die Rede aufbauen
- » Für wen ist die Rede?

TERMINE (* MIT KINDERBETREUUNG)

03.01. – 08.01.2027
BSo_01_27-01 *

21.02. – 26.02.2027
BSo_01_27-02

14.03. – 19.03.2027
BSo_01_27-03

04.04 – 09.04.2027
BSo_01_27-04

23.05. – 28.05.2027
BSo_01_27-05 *

11.07. – 16.07.2027
BSo_01_27-06

08.08. – 13.08.2027
BSo_01_27-07 *

19.09. – 24.09.2027
BSo_01_27-08

07.11 – 12.11.2027
BSo_01_27-09

02.01. – 07.01.2028
BSo_01_28-01

NEU!
06.06. – 11.06.2027
BSo_01E_27-01
Englisch

RHETORIK II

ZIELGERICHTET GESPRÄCHE FÜHREN

- » Was ist Kommunikation?
- » Unterstützende Moderationstechniken
- » Wirksame Gesprächstechniken
- » Wer sind die Gesprächspartner?
- » Ablauf eines Gesprächs
- » Gute Gespräche: gute Ideen

TERMINE (* MIT KINDERBETREUUNG)

03.01. – 08.01.2027
BSo_02_27-01 *

29.03. – 02.04.2027
BSo_02_27-02 *

13.06. – 18.06.2027
BSo_02_27-03

01.08. – 06.08.2027
BSo_02_27-04 *

28.11. – 03.12.2027
BSo_02_27-05

23.01. – 28.01.2028
BSo_02_28-01

NEU!
13.02. – 18.02.2028
BSo_02E_28-01
Englisch

RHETORIK III

KONFLIKTMANAGEMENT: KONFLIKTE ERKENNEN, LÖSEN, NUTZEN

1. Wie agiere ich als Konfliktbeteiligte*r?
2. Wie gehe ich als Konfliktvermittler*in vor?
3. Worauf achte ich in der Konfliktvermittlung?
 - » Ursachen von Konflikten im privaten Umfeld / im Unternehmen und somit am Arbeitsplatz
 - » Eskalationsmodelle und Regelkreise von Konflikten
 - » Persönliches Konfliktverhalten im privaten und im beruflichen Umfeld
 - » Diagnostische Verfahren
 - » Konfliktmuster und Regelkreise unterbrechen
 - » Konfliktberatungsgespräche qualifiziert vorbereiten und durchführen
 - » Verfahrensklärung und Ablaufszenarien in der Konfliktvermittlung
 - » Grenzen der Konfliktklärung

TERMINE

24.01. – 29.01.2027

BSO_03_27-01

22.08. – 27.08.2027

BSO_03_27-03 *

11.04. – 16.04.2027

BSO_03_27-02

02.01. – 07.01.2028

BSO_03_28-01 *

RHETORIK IV

VERHANDLUNGEN ERFOLGREICH FÜHREN - MIT ARGUMENTEN ÜBERZEUGEN

- » Erfolgreich verhandeln – aber wie?
- » Wie verlaufen Verhandlungen?
- » Die Kraft des Arguments
- » Schwierige Situationen und Fallen
- » Wie sieht eine Verhandlung aus?

TERMINE

17.05. – 21.05.2027

BSO_04_27-01 *

26.09. – 01.10.2027

BSO_04_27-02

BESPRECHUNGEN MODERIEREN UND LEITEN

MODERATION, GRUPPENPROZESSE, ENTSCHEIDUNGSFINDUNG, NACHBEREITUNG

Dieses Seminar ist für alle, die Besprechungen, Workshops und Meetings zielgerichtet und effektiv moderieren und durch ihr Engagement neue Akzente in den „Meeting-Alltag“ setzen wollen. Unterstützen Sie als Moderator*in die Gruppe bei ihrer kreativen Ideenfindung. Wählen Sie selbstständig aktuelle Methoden und Techniken aus, um Arbeitsergebnisse zu strukturieren, visualisieren und zusammenzufassen und auf diese Weise die Gruppe bei Ihren Entscheidungsprozessen fair und transparent zu begleiten. Damit steigern Sie sowohl die Akzeptanz von Ergebnissen wie auch deren Qualität. Finden Sie sich in diesem Training in die Rolle des/der Moderators*in ein, als Spezialist*in für die Methodik und Prozesssteuerung.

TERMINE (* MIT KINDERBETREUUNG)

17.05. – 21.05.2027

BSo_06_27-01 *

PROJEKTMANAGEMENT

METHODISCHES HANDWERKSZEUG FÜR DEN BERUF

„Alle wollten nur das Beste – und trotzdem ist die Sache gründlich schief gegangen! Alle waren super motiviert und haben sich richtig reingehängt – und rausgekommen ist fast Nichts!“

- » Unsere Erfahrungen in der Arbeit und bei Projekten
- » Was ist ein Projekt? Wie entsteht es?
- » Die Phasen eines Projekts
- » Handwerkszeuge des Projektmanagements
- » Chancen, Risiken, Stolpersteine beim Projektmanagement
- » Kommunikation und Teambildung als Schlüssel zum Erfolg
- » Projekt- und Team-Management – 2 Seiten der gleichen Medaille?
- » Fallstudien und Übungen

TERMINE

30.05. – 04.06.2027

BSo_12_27-01

17.10. – 22.10.2027

BSo_12_27-02

FACHENGLISCH BEKLEIDUNG GRUNDLAGEN

FORM DESIGN TO FINISHED PRODUCT

Die zunehmende Globalisierung im Bereich der Bekleidungsindustrie macht internationale Kommunikation in der englischen Sprache zu einer täglichen Arbeitsaufgabe für viele Beschäftigungsgruppen. Die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, in einem Crashkurs die Grundlagen und die Strukturen der englischen Sprache unter Berücksichtigung der Zielgruppe Bekleidung zu wiederholen oder zu vertiefen und erhalten einen detaillierten Einblick in das Fachvokabular der verschiedenen Produktionsbereiche mit Hilfe eines eigens für diese Berufsgruppe entwickelten Lernsystems.

Gute Englischkenntnisse sollten vorhanden sein (Level in etwa B1)

12 Wochen vor dem Seminartermin ein Online-Termin

TERMIN

31.01. – 05.02.2027

BEn_01_27-01

FACHENGLISCH BEKLEIDUNG 2

CONVERSATIONS ON CLOTHING

Englisch hat in den beruflichen Alltag an vielen Stellen bereits Einzug gehalten. Für Beschäftigte im Bekleidungsbereich bieten wir ein Seminar an, um auch vorhandene Kenntnisse aufzubauen. Dieser Kurs kann als Vertiefung zum Kurs „Fachenglisch Bekleidung: From Design to Finished Product“ besucht werden oder um vorhandene Kenntnisse aufzufrischen bzw. zu erweitern.

- » Advanced grammar (revision & deeper study)
- » Conversational exercises & exchanges
- » What does your workday look like?
- » Challenges in everyday worklife
- » Conversations (written & spoken) with colleagues & customers
- » The role of ecology in clothing production
- » The future of and changes in clothing production & sales

Conversational skills in English should be available (Level B2 or above).
Course language will be English.

TERMIN

12.09. – 17.09.2027

BEn_01_27-02

WEITERE FACHBEZOGENE SEMINARE

TECHNISCHE FACHSEMINARE

Wir fördern auch technische Fachseminare wie z.B.

- » Pneumatik Grundlagen, Hydraulik Grundlagen
- » Metall-Aktivschweißen (MAG), Lichtbogenschweißen (E), Wolfram Inertgasschweißen (WIG)
- » Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS)
- » CAD
- » Weitere Seminare in Absprache mit der Akademieleitung

Dabei arbeiten wir mit folgenden Kooperationspartnern zusammen:

- » Akademie Klausenhof, Hamminkeln
www.akademie-klausenhof.de/bildungsangebote/ gesamtangebot
- » Technische Akademie Ahaus – www.bbs-ahaus.de
- » bfw Unna – unna@bfw.de

TEXTILE FACHSEMINARE

Bei unseren textilen Fachseminaren arbeiten wir mit Texoversum (vormals Gatex) in Reutlingen zusammen. Seminare, wie das Seminar „textiles Grundwissen“ sind hier zu finden: <https://texoversum-hub.de/>

So funktioniert's

Sie können sich bei dem jeweiligen Bildungsträger über das Seminarangebot informieren. Falls Sie den passenden Kurs gefunden und Interesse an der Teilnahme haben, wenden Sie sich bitte zur Anmeldung (über Ihren Betriebsrat) an die Kritische Akademie. Wir werden für Sie das Seminar (nach Verfügbarkeit) und das Hotel buchen. Die Kosten werden im Rahmen der Richtlinien getragen.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Erika Pohlner

Tel.: 08665 980-221

pohlner@kritische-akademie.de



WEITERE VERANSTALTUNGEN

→ textil.kritische-akademie.de/de/weitere-veranstaltungen

INTERESSENVERTRETUNGEN

BETRIEBSRAT – SBV (MIT BR-KONFERENZ)

Im betrieblichen Alltag werden die Betriebsräte mit komplexen Fragestellungen konfrontiert. Um die sich daraus ergebenden Herausforderungen erfolgreich meistern zu können, müssen Betriebsräte über ein vielfältiges Wissen verfügen.

Dies ist in Seminaren nach § 37.6 BetrVG nur zum Teil möglich. So ist die Tarifpolitik der Niederindustrie obligatorischer Bestandteil des Seminars für die Arbeitnehmervertretung. Darüber hinaus greifen die Betriebsratsseminare der Stiftung zusätzliche Themen auf. Neben gegenwärtigen Fragestellungen aus den Betrieben werden aktuelle Themen im Unternehmen besprochen. Über die praktischen Fragen im Unternehmen und der Beschäftigten hinaus wird auch der sozialrechtliche und sozialpolitische Kontext beleuchtet.

Hinweis:

Teilnehmen können nur Betriebsräte und Schwerbehindertenvertretungen der Niederindustrie. Eine „freie“ Bewerbung ist nicht möglich.

TERMIN

13.06. – 18.06.2027

Pln_IV_27-01



A group of six people are silhouetted against a vibrant sunset sky with soft, colorful clouds. They are standing in a grassy field with mountains in the background. Each person is holding up a large, dark letter that together spell out the word 'TEAM'. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow.

TEAM

**BETRIEBE AUFGEPASST!
JETZT BUCHEN!**

TEAMENTWICKLUNG

MASSGESCHNEIDERT UND WIRKUNGSVOLL

Grundlage für gutes Arbeiten und Lernen im Betrieb ist ein gutes Team. Im Seminar lernen die Teammitglieder für sich und für das Team, wie sie nachhaltig besser zusammenarbeiten und Ziele erreichen können. Gleichzeitig fördert der Workshop die Vertrauens- und Kooperationsbasis. Wir sind überzeugt: Wenn das Training mit Freude und Leichtigkeit erfolgt, bleibt das Gelernte später gut im Gedächtnis und kann dauerhaft umgesetzt werden. Die Besonderheit: Mit speziellen Einheiten setzen wir nachhaltig zusätzlich die passenden Impulse für die Gesundheit (der einzelnen Teilnehmer*innen und des Teams).

So funktioniert's:

- » Anfrage schicken.
- » Wir machen einen Programmvorschlag und erstellen ein Angebot.
- » Der Betrieb bucht.
- » Wir kümmern uns um alles.

TERMIN

Individuelle Termine auf Anfrage



DEINE ANSPRECHPARTNER

Erika Pohlner
Tel.: 08665 980-221
Fax: 08665 980-5221
pohlner@kritische-akademie.de



Volker Schott
Gesundheitsreferent und Team

A man with glasses and a beard, wearing a dark sweater, stands on the left side of the frame, holding a microphone and speaking. He is positioned in front of a large audience seated at long tables. The room has large windows on the right side, and a projector is visible on the ceiling. A red podium with a laptop and a microphone is in the foreground. A teal banner with white text is at the bottom.

THEMENFORUM 2027

THEMENFORUM 2027

DIE WELT IN BEWEGUNG – UND WIR MITTENDRIN CHANCEN UND ZUKUNFT IN ZEITEN GEOPOLITISCHER UMBRÜCHE

Deutschland steht wirtschaftlich und strukturell unter zunehmendem Druck:

China setzt Maßstäbe bei Innovationen und dominiert viele globale Märkte mit hoher Exportkraft. Die USA verfolgen eine immer stärker auf Eigeninteressen fokussierte Wirtschafts- und Sicherheitspolitik.

Russland versucht durch machtpolitische Expansion internationale Ordnungen zu verschieben.

Gleichzeitig gerät das deutsche Geschäftsmodell – jahrzehntelang getragen von globalen Exporterfolgen – in eine Zeitenwende. In einer Welt, in der „**local for local**“ zum neuen Standard wird, verliert ein reines Exportparadigma an Wirksamkeit.

Die zentrale Frage lautet: **Wo liegt unsere Zukunft?**

Eine entscheidende Antwort könnte in einer stärkeren europäischen Integration liegen: gemeinsame Industriepolitik, technologische Souveränität, ein handlungsfähiger Binnenmarkt und nicht zuletzt politische Stabilität.



→ <https://kritische.de/themenforum>

Und nicht zuletzt: **Wofür kämpfen wir als Gewerkschaften?**

Für gute Arbeit, faire Teilhabe, sichere Transformation und dafür, dass wirtschaftlicher Wandel gesellschaftlichen Fortschritt ermöglicht – nicht gefährdet.

Zum Forum haben wir Expert*innen und Kolleg*innen aus Wissenschaft, Politik, Unternehmen, der Zivilgesellschaft und Gewerkschaften eingeladen. Mit ihrer Hilfe wollen wir Einblicke gewinnen und Perspektiven entwickeln.

TERMIN

23.04. – 25.04.2027

PSo_Th_27-01



ONLINESEMINARE

Ü 50 UND RENTE: WAS BESCHÄFTIGTE ZUM ÜBERGANG IN DEN RUHESTAND WISSEN SOLLTEN

Kompakt zugeschnitten auf Beschäftigte im Alter ab ca. 50 Jahren bieten wir ein Online-Seminar.

Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt:

- » Wann kann ich wie in Rente gehen und mit welchen Abschlägen, Abgaben und Steuern muss ich rechnen?
- » Welche Anträge kann und muss ich wann stellen?
- » Wie gestaltet sich der Weg in die Rente, wenn ich vorher krank oder arbeitslos werden sollte?
- » Und wie kann ich die Höhe meiner Rente noch beeinflussen?

Dauer 2,5 Stunden

TERMIN

10.03.2027

Web_16_27-02

➔ <https://kritische.de/50-und-Rente>





GESUNDHEITS FOREN 2027

→ <https://kritische.de/gesundheitsforum>

GESUNDHEITSFORUM I

GESUNDHEIT ALS KRAFTQUELLE

Was wir heute tun können, um gesund, leistungsfähig und erfüllt älter zu werden

Ein langes Leben allein garantiert noch keine Lebensqualität. Entscheidend ist, wie gesund, aktiv und erfüllend wir diese Jahre gestalten. Aktuelle Erkenntnisse aus der Longevity-Forschung zeigen, dass unser Lebensstil – Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und soziale Beziehungen – einen großen Einfluss darauf hat, wie wir altern.

Gerade im Arbeitsalltag wirken sich Faktoren wie Arbeitsbelastung, Bewegungsmangel und Stress auf unsere langfristige Gesundheit aus. Doch welche Gewohnheiten helfen uns, auch im Beruf leistungsfähig und gesund zu bleiben – und was können wir schon heute dafür tun?



**VIDEO ZUM
FORUM**

TERMIN

12.02. – 14.02.2027

GeF_We_27-01

GESUNDHEITSFORUM II

RÜCKENFIT DURCH DEN ARBEITSALLTAG

Wege zu einem starken Rücken und mehr Bewegungsfreiheit im Arbeits-Alltag

Unser Rücken trägt uns durchs Leben – im Alltag ebenso wie im Beruf. Langes Sitzen, einseitige Belastungen und Stress können jedoch zu Verspannungen, Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit führen. Ein starker und beweglicher Rücken ist deshalb eine wichtige Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Doch wie können wir unseren Rücken im oft bewegungsarmen Arbeitsalltag stärken? Welche einfachen Übungen, Haltungsimpulse und Entspannungstechniken helfen dabei, Beschwerden vorzubeugen und neue Energie zu gewinnen?

TERMIN

07.05. – 09.05.2027

GeF_We_27-02

GESUNDHEITSFORUM III

NATUR UND GESUNDHEIT ERLEBEN

Die Natur ist ein wichtiger Gegenpol zu einem oft hektischen und digital geprägten Alltag. Bewegung an der frischen Luft, bewusste Naturerfahrungen und Momente der Ruhe können Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und neue Energie schenken. Gerade im Arbeitskontext, in dem viele Menschen unter hohem Druck, Bildschirmarbeit und Reizüberflutung stehen, kann die Verbindung zur Natur eine wertvolle Ressource für Gesundheit und innere Balance sein.

Doch wie lässt sich die heilsame Kraft der Natur im Alltag und Berufsleben besser nutzen? Welche einfachen Wege helfen uns, durch Naturerleben unser Wohlbefinden zu stärken und neue Kraft zu schöpfen?

TERMIN

10.09. – 12.09.2027

GeF_We_27-03



GESUNDHEITSFORUM IV

MENTAL POWER!

In einer zunehmend komplexen und schnelllebigen Arbeitswelt sind mentale Stärke und innere Balance wichtiger denn je. Zeitdruck, hohe Anforderungen und ständige Erreichbarkeit können unsere Konzentration, unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit belasten. Umso wichtiger ist es, Strategien zu entwickeln, die uns helfen, gelassen zu bleiben und Herausforderungen konstruktiv zu begegnen.

Doch wie können wir unsere Resilienz stärken und im Arbeitsalltag fokussiert und mental gesund bleiben? Welche Impulse und Methoden unterstützen uns dabei, Stress besser zu bewältigen und unsere innere Stabilität zu fördern?

TERMIN

03.12. – 05.12.2027

GeF_We_27-04

ZUR
ANMELDUNG



VIDEO ZUM
BERGSOMMER

BERGSOMMER

→ <https://kritische.de/berg>

BERGWANDERN+RADELN

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.

Am Freitag beginnt die Veranstaltung mit einem Techniktraining (E-Bikes können in der Kritischen Akademie ausgeliehen werden) mit einem erfahrenen Guide. In einer netten Gemeinschaft biken, so dass es Spaß macht und die Gesundheit fördert. Das ist die Idee unseres Bike-Treffs an der Kritischen Akademie in Inzell. Wichtig ist, dass jeder und jede auf ihrem Niveau mitradeln kann. Von der ruhigen Einsteigertour bis hin zu wohldosierten Anstrengung ist alles dabei! Keine Angst: Wir planen kein Rennen und keinen Hochleistungssport. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

TERMIN

18.06. – 20.06.2027
Fit_WR_27-01

BERGERHOLUNG

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.

TERMIN

09.04. – 11.04.2027
Fit_EB_27-01



BERGWINTER

→ <https://kritische.de/berg>

BERGWINTER – SCHNEESCHUHWANDERN

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.

TERMIN

29.01. – 31.01.2027

Fit_SW_27-01

BERGWINTER – SKILANGLAUF & SKATING

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.

TERMIN

15.01. – 17.01.2027

Fit_LL_27-01



ANMELDUNG



VIDEO

GESUNDHEIT

→ textil.kritische-akademie.de/de/gesundheit

GESUND UND FIT IM BERUF – ICH BIN DABEI

ORIENTIERUNG

» Theoretische Einheiten

Gesundheit ist mehr als Abwesenheit von Krankheit | Besser essen – gesünder leben | Stress: Ursachen, Folgen, Bewältigung | Psyche und Selbstheilungskräfte | Bewegen für einen gesunden Bewegungsapparat

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Wanderung, Nordic-Walking, Outdoor-Workout
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMINE (* MIT KINDERBETREUUNG)

03.01. – 08.01.2027

GeS_01_27-01 *

21.03. – 26.03.2027

GeS_01_27-02 *

23.05. – 28.05.2027

GeS_01_27-03 *

15.08. – 20.08.2027

GeS_01_27-04 *

02.01. – 07.01.2028

GeS_01_28-01 *

in Siegen

18.07. – 23.07.2027

GeS_01_27-06

ERNÄHRUNG, DIE ZU MIR PASST. ARBEITS- UND LEBENSENERGIE!

» Theoretische Einheiten

Basiswissen Ernährung | Ernährungsgewohnheiten | Fastfood und Diäten | Prävention – mehr als gesunde Ernährung | Veränderung der Ernährungsgewohnheiten | Kochkurs

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Nordic-Walking, Outdoor-Workout
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMIN (* MIT KINDERBETREUUNG)

29.03. – 02.04.2027

GeS_02_27-01 *

HERZ-SCHMERZ, DAMIT ES NICHT ZU SPÄT IST! IN BERUF UND ALLTAG

» Theoretische Einheiten

Basiswissen Herz-Kreislauf-System | Ursachen und Therapie von Herz- und Kreislauferkrankungen | Bewegung als Grundvoraussetzung gesunden Lebens, Aktive Lebensgestaltung – individuelle Stressbewältigung/ Selbsttest / Selbstreflexion – Bin ich gefährdet? | Prävention – aktive Lebensgestaltung

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Nordic-Walking, Outdoor-Workout
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMIN

02.05. – 07.05.2027

GeS_03_27-01

(K)EIN STRESS MIT DEM STRESS IN BERUF UND ALLTAG

» Theoretische Einheiten

Stress – kenn ich (nicht)? | Du bist stressig! | Stress weg – Strategien für Ausgeglichenheit, Burnout – Ende des Stresses? | Gesunde Lebensführung als Voraussetzung für Leben ohne Stress

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Nordic-Walking, Outdoor-Workout, Wandern
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMIN (* MIT KINDERBETREUUNG)

25.04. – 30.04.2027

GeS_04_27-01

(K)EIN KREUZ MIT DEM KREUZ IN BERUF UND ALLTAG

» Theoretische Einheiten

Wirbelsäule, wie funktioniert sie? | Mein Bewegungsapparat soll beweglich bleiben | Gesunder Rücken am Arbeitsplatz | Aktive, rücken-gesunde Lebensgestaltung | Tipps und Anregungen

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Nordic-Walking, Outdoor-Workout, Wandern
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMINE (* MIT KINDERBETREUUNG)

17.05. – 21.05.2027

GeS_05_27-01 *

01.11. – 05.11.2027

GeS_05_27-02 *

WENN DIE SEELE DURCH DEN KÖRPER SPRICHT

BURNOUT UND DEPRESSION

» Theoretische Einheiten

Burnout und Depression (er)kennen und verstehen, Endstation Selbstmord? Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene, Mein Weg zum ausgeglichenen Leben, Familie, Freunde, Arbeit – Leben miteinander, Work-Life-Balance

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Nordic-Walking, Outdoor-Workout oder funktionales Training, Wandern
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMIN (* MIT KINDERBETREUUNG)

22.08. – 27.08.2027

GeS_07_27-01 *

GESUND (ER)LEBEN – WAS HILFT MIR IM BERUFSLEBEN UND IM ALLTAG

» Theoretische Einheiten

Bewusst leben – gesund sein, Alternative Heilmethoden – wann helfen sie (Schulmedizin, Homöopathie, TCM), Heilkräuter (er)kennen, Lehren von Pfarrer Kneipp für selbstbestimmte Gesundheit, Medikamente versus Hausmittel, was hilft wann?

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Nordic-Walking, Outdoor-Workout oder funktionales Training, Wandern
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMIN (* MIT KINDERBETREUUNG)

08.08. – 13.08.2027

GeS_08_27-01 *



ENTSPANNUNGSÜBUNGEN IN DEN GESUNDHEITSEMINAREN

Es werden bei den einzelnen Gesundheitsseminaren die passenden Entspannungsübungen bzw. Aktivitäten angeboten. Dies können sein:

- » Pilates
- » Yoga
- » Autogenes Training
- » Progressive Muskelrelaxation
- » Tai-Chi
- » Qi-Gong
- » funktionales Training
- » Faszientraining
- » Stretching
- » Body Mind Balance
- » Outdoor-Workout
- » Flexi-Bar



FAMILIE

→ <https://kritische.de/familiengesundheit>

FAMILIENGESUNDHEIT

WENN GESUNDHEIT SPASS MACHT – FÜR ELTERN UND KINDER

Eine Woche lang als Familie Energie tanken. Eine Woche, in der wir für euch ein Programm mit Bewegung an der frischen Luft zum Regenerieren und Spaß haben, anbieten. Ein Programm mit Optionsmöglichkeiten, so dass für alle was dabei ist. Mit unserem Gesundheitsangebot sorgen wir dafür, dass sowohl die Eltern, die Kinder sowie die Familie auf ihre Kosten kommen. Ihr nehmt dabei auch einiges an Ideen und Tipps für eure Gesundheit mit nach Hause. Und das alles in reizvoller Umgebung.

- » Mit einem Guten-Morgen-Programm den Tag gut gelaunt starten – jeder Tag beginnt mit einer anderen Aktivität auf unserer Naturwiese.
- » Mit unserem Sundowner-Programm den Abend sportlich ausklingen lassen.
- » Die Gesundheit immer im Blick, ein Besuch im Inzeller Kräutergarten ist immer interessant.
- » Vorschläge für verschiedene Fahrradtouren in der Umgebung.
- » Bei einer Alpakawanderung die Seele baumeln lassen.
- » Eine Bergwanderung darf nicht fehlen, zusammen mit den Kindern die Bergwelt erkunden.

- » Lustige Turniere auf unserem hauseigenen Beach-Volleyball-Platz.
- » Wer es etwas gemütlicher mag, der kann sich gerne an unserer neuen Boccia-Bahn austoben.
- » Auch für Tischtennisfreunde ist gesorgt – eine Tischtennisplatte steht euch jederzeit zur Verfügung.
- » Auch bei schlechtem Wetter ist für Abwechslung gesorgt: Kneipptreten, Paint-Your Style und mehr
- » Unsere Kinderbetreuung kann gerne kostenfrei genutzt werden.
- » Ein Märchenpark-Besuch in Ruhpolding für die Kinder, von geschultem Personal begleitet.
- » In unserer Gesundheitsabteilung sind Massagen buchbar.
- » Richtiges Saunieren – unsere Saunaabteilung hat täglich geöffnet.
- » Unsere Infrarotkabinen sind den ganzen Tag nutzbar.

Beim Aufenthalt in unserem Haus ist immer die ChiemgauKarte integriert, hier stehen für jeder Mann/Frau sehr viele Angebote zur Verfügung.

TERMINE (* MIT KINDERBETREUUNG)

03.01. – 08.01.2027

Fam_GS_27-01 *

22.08. – 27.08.2027

Fam_GS_27-03 *

23.05. – 28.05.2027

Fam_GS_27-02 *

02.01. – 07.01.2028

Fam_GS_28-01 *



IHRE ANSPRECHPARTNERIN FÜR ALLE SEMINARE

Silke Stein

Tel.: 08665 980-201

stein@kritische-akademie.de



FAMILIENURLAUB

KURZFRISTIGE ERHOLUNGSaufenthalte

Es besteht auch die Möglichkeit, kurzfristig freie Kapazitäten der Kritischen Akademie zur persönlichen Erholung zu nutzen.

Wir informieren über E-Mail.

E-Mailadresse einfach hinterlegen.

Im Web unter Das Haus -> Kontakt.



Ihre Ansprechpartnerin für diese Veranstaltung

Silke Stein

Tel.: 08665 980-201

stein@kritische-akademie.de

SENIORENWoche

Neben den aktiven Beschäftigten der Miederindustrie haben auch „Ehemalige“ die Möglichkeit, die Angebote der Kritischen Akademie zu nutzen: Es gibt eine Bildungs- und Gesundheitswoche speziell für Senioren.

Es besteht auch die Möglichkeit kurzfristig freie Kapazitäten der Kritischen Akademie zur persönlichen Erholung zu nutzen.

Wir informieren über E-Mail.

E-Mailadresse einfach hinterlegen.

Im Web unter Das Haus -> Kontakt.

TERMIN

02.05. – 08.05.2027

Fam_Senioren_27-01



Ihre Ansprechpartnerin für diese Veranstaltung

Corinna Treiner

Tel.: 08665 980-201

treiner@kritische-akademie.de

GRUNDLAGEN

TARIFVERTRÄGE

Grundlagen für die Seminarteilnahme

Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt auf der Grundlage der von der IG Metall abgeschlossenen Tarifverträge:

- » Tarifvereinbarung über die Einrichtung eines Vereins und einer Stiftung für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer der Niederindustrie (Mieder)
- » Tarifvertrag zur Förderung der Aus-, Fort-, und Weiterbildung für die Beschäftigten der Textil- und Bekleidungsindustrie (BiT)

Die Preise und Konditionen sind teilweise unterschiedlich, weil die Tarifverträge, welche die IG Metall ermöglichen konnte, unterschiedlich ausgestaltet sind. In den Genuss der Seminarangebote kommen nur Beschäftigte in tarifgebundenen Unternehmen.

Bei BiT sind bis zu 2% der Beschäftigten pro Jahr zur Teilnahme berechtigt.

Hinweise zur individuellen Förderung erhalten Sie unter <http://www.kritische-akademie.de/ba/bit.html>.

Es können auch regionale oder Seminare vor Ort durchgeführt werden. Dies geht jedoch nur in Abstimmung mit der Kritischen Akademie, da diese die ihr zufließenden Mittel satzungsgemäß (gemeinnützig) verwenden muss. Weitere Hinweise erhalten Sie ebenso im Internet.

Weitere Hinweise

Weiterführende Hinweise finden Sie auch im Internet unter www.kritische-akademie.de. Hier können Sie auch mehr über die IG Metall und die Tarifvereinbarungen erfahren, welche diese Angebote ermöglicht haben.



Tarifvereinbarung
Mieder



Tarifvereinbarung
BiT

→ textil.kritische-akademie.de/de/mieder/wissenswertes-anspruchsvoraussetzungen

→ textil.kritische-akademie.de/de/textil-bekleidung/wissenswertes-anspruchsvoraussetzungen

GRUNDLAGEN & FAMILIENVERGÜNSTIGUNG

VERGÜNSTIGUNGEN FAMILIENMITGLIEDER. WEITERE HINWEISE.

Familienfreundliche Seminare: Kinderbetreuung

Bei vielen Seminaren (bayerische Ferien) an der Kritischen Akademie wird eine Kinderbetreuung für Kinder ab 4 Jahren angeboten. Kinderbetreuungsangebote sind beim jeweiligen Seminar vermerkt.

Diese Kinderbetreuung ist kostenlos. Für Kinder von 4-13 Jahren fallen keine Kosten an, wenn keine Betreuungsperson dabei ist und die Unterbringung im Zimmer der/des Teilnehmers*in erfolgt.

Lebenspartner*in als Begleitung

Beschäftigte aus den tarifgebundenen Unternehmen können ihre/n Lebenspartner*in mitbringen, wenn sie ein Seminar besuchen. Für BiT, findet ihr bei Unterbringung in der Kritischen Akademie Preise und nähere Infos, indem ihr auf den QR-Code geht, oder auf unserer Website unter Bildung im Tarif.



Kinderbetreuung



Preise

→ <https://kritische.de/kinder>

→ textil.kritische-akademie.de/de/textil-bekleidung/wissenswertes-anspruchsvoraussetzungen/preise

ANMELDEN & FREISTELLUNGSMÖGLICHKEITEN

Anmelden

Unsere Seminare beginnen bereits im Januar, der Stichtag für die Anmeldungen ist Ende November! Melden Sie sich bitte über unsere Website **(immer über den Betriebsrat)** an. Weitere Anmeldeformulare sind bei den Geschäftsstellen der IG Metall erhältlich. Die Bewerbung ist über den Betriebsrat und/oder die zuständige IG Metall Geschäftsstelle vorzunehmen. Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an uns.

Kosten

Den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die vom Betriebsrat und/oder der IG Metall Verwaltungsstelle zur Teilnahme vorgeschlagen werden und in einem tarifgebundenen Betrieb beschäftigt sind, entstehen weder Seminarkosten noch Kosten für Übernachtung und Verpflegung. Diesem Personenkreis werden Zuschüsse zu den Fahrtkosten bezahlt (Bundesbahn 2. Klasse – hier sind Super-Sparpreise, oder Sparpreise bei der DB zu nutzen).

Reisen zwei oder mehrere TeilnehmerInnen mit einem PKW an, so erhält der/die Fahrende pro km 0,30 Euro. Alle sonstigen TeilnehmerInnen (Familienangehörige, Fremde) tragen die Kosten selbst.

Bei Einzelanreise werden 0,11 Euro pro km (Höhe der km-Erstattung Stand 09.2025) erstattet.

Freistellung

Die Teilnehmer*innen werden für die Zeit des Seminars vom Arbeitgeber freigestellt. Die Teilnehmer*innen erhalten für diese Zeit ihre Bezüge weiterhin. Bei BiT erfolgt laut Tarifvertrag die Fortbezahlung durch den Arbeitgeber. Bei Beschäftigten nach Mieder-Tarifvertrag erfolgt der Ausgleich des Verdienstaufschlags durch die Stiftung. Das Formular zur Freistellung finden Sie auf unserer Website oder über die IG Metall Geschäftsstellen.

Seminaranmeldung kurz zusammen gefasst (für BiT)

1. Das Seminar aus dem Programm auswählen.
2. Einen Freistellungsantrag beim Betrieb stellen.
3. Das Anmeldeformular ausfüllen. Das Anmeldeformular wird über den Betriebsrat oder die IG Metall Geschäftsstelle an uns weitergeleitet. Dort wird geprüft, ob der Betrieb tarifgebunden und der Anmeldende IG-Metall-Mitglied ist.
4. Die Geschäftsstelle leitet die Anmeldung an die Kritische Akademie weiter.
5. Die Kritische Akademie lädt zum gewünschten Seminar ein.

SERVICE UND ANREISEMÖGLICHKEIT

Verbindung von Bildung und Gesundheit

Die Kritische Akademie Inzell, eine tarifvertragliche Einrichtung der IG Metall, liegt im reizvollen Oberbayern. Eingebettet in Bergen und wunderbarer Landschaft, werden im Haus und in der näheren Umgebung vielfältige Freizeitmöglichkeiten geboten. Eine Verbindung von Bildung und Gesundheit ermöglicht die im Haus befindliche Gesundheitsabteilung. Die Ausstattung der Seminarräume entspricht in jeglicher Hinsicht den Erfordernissen moderner Erwachsenenbildung.

Unser Service

Das qualifizierte Hausteam und die regional ausgerichtete Küche sorgen für einen angenehmen Aufenthalt. Abwechslungsreiche vegetarische Alternativmenüs sind genauso selbstverständlich wie das Erfüllen von Wünschen bei erforderlicher Diät. Die Unterbringung erfolgt in der Regel in Einzelzimmern. In Ausnahmefällen erfolgt die Unterbringung außer Haus. Beachten Sie dazu auch die Hinweise bei den jeweiligen Seminaren. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Anreisemöglichkeiten

siehe Infos auf unserer Website oder hier:

→ haus.kritische-akademie.de/de



NUR BEI UNS!

Unser neuer, verbesserter Shuttle-Service - vom Bahnhof Traunstein – einfach über unsere Gäste-Info bequem online buchen.



→ gaeste.kritische.de/shuttle/

FREIZEIT- MÖGLICHKEITEN

Freizeitmöglichkeiten an der Kritischen Akademie

- » Gesundheitsabteilung
- » Wellnessabteilung (Sauna)
- » Infrarot-Kabinen
- » Billard
- » Tischfußball
- » Fitnessraum und Tischtennis
- » Fußballfeld
- » Fahrradverleih: Mountain- und E-Bikes (eigenen Helm mitbringen)
- » Boccia
- » Freiluftschach
- » Morgen- und Abendbewegung

Und in der näheren Umgebung

- » Wander- und Fahrradwege (alle Schwierigkeitsgrade)
- » Bergwandern, Bergbahnen
- » Fußballgolf (Inzell)
- » Golfplätze (Ruhpolding, Reit im Winkl)
- » Nordic-Walking (eigene Strecke; Stöcke kostenlos im Haus)
- » Attraktive Ausflugsziele (z.B. Salzburg, Königssee, Reit im Winkl, Ruhpolding, Bad Reichenhall, Chiemsee)
- » Loipe in Hausnähe (nur im Winter)
- » Ski Alpin und Langlauf (auch nachts; Skiverleih in Inzell)
- » Eislauf-Stadion (Eislaufen, Eisstockschießen)
- » Rodelbahnen (auch abends)
- » Internationale Wintersportveranstaltungen in allen Disziplinen

Weitere Informationen

Weitere Details finden Sie im Internet in unserem Infopool und auf www.kritische-akademie.de.



Unsere Gäste können während ihres Aufenthalts die vielen Vorzüge der Chiemgau-Card nutzen. Informationen unter www.inzell.de.



Herausgegeben von der
Stiftung Bildung und Gesundheitshilfe
Kritische Akademie

Salinenweg 45
83334 Inzell
Tel: +49 (0)8665 980-0
info@kritische-akademie.de
www.kritische-akademie.de
Verantwortlich: Gebhard Schwägerl
Layout, Satz und Gestaltung: KUSE.DE
Bilder: Shutterstock, Kritische Akademie, u.a.
Juli 2026



Nachhaltigkeit liegt uns am ♥ !

Deshalb verwenden wir Recyclingpapier mit
höchsten Ansprüchen an Energie, CO₂ und
Ressourcenersparnis.



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

