



kritische   
**akademie**  
inzell

**JAHRESPROGRAMM**

**2025**

Miederindustrie – **BiT**

**JETZT PLÄTZE SICHERN!  
FRÜHBUCHER HABEN VORFAHRT**



## 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](mailto:schwaegerl@kritische-akademie.de)

kritische  
**akademie**  
inzell



# SEMINARPROGRAMM 2025 BiT – MIEDER

Lebensbegleitendes Lernen ist in der heutigen Zeit unerlässlich, um den Anforderungen der sich ständig verändernden Arbeitswelt gerecht zu werden. Dies betrifft nicht nur berufliche Qualifikationen, sondern auch die eigene Gesundheit.

Mit den Tarifverträgen zur Fort- und Weiterbildung in den Textilien 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

---

- Computerwissen und Tabellenkalkulation 6
- Computerwissen und Tabellenkalkulation 7
- Präsentationstechniken 7

## 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

---

- Seminar für Betriebsratsmitglieder in besonderen Funktionen 14
- Interessenvertretungen 15
- ThemenForum 2025 15

## ONLINESEMINARE

---

- Alles, was Beschäftigte zum Thema Elternzeit wissen sollten 16
- Ü 50 und Rente: Was Beschäftigte zum Übergang in den Ruhestand wissen sollten 17
- Argumente gegen Stammtischparolen – Wie Zuhören, wie Kontern bei Parolen und Populismus? 17

## GESUNDHEITSFOREN 2025

---

- Gesundheitsforum I 18

→ Gesundheitsforum II	19
→ Gesundheitsforum III	19
→ Gesundheitsforum IV	20

## **BERGSOMMER**

---

→ BERGerlebnis	22
→ BERGerholung	22

## **BERGWINTER**

---

→ BERGwinter – Schneeschuhwandern	24
→ BERGwinter – Skilanglauf & Skating	24

## **GESUNDHEIT**

---

→ Gesund und fit im Beruf – ich bin dabei	25
→ Ernährung, die zu mir passt. Arbeits- & Lebensenergie!	26
→ Herz-Schmerz, damit es nicht zu spät ist! In Beruf und Alltag	26

→ (K)ein Stress mit dem Stress in Beruf und Alltag	27
→ (K)ein Kreuz mit dem Kreuz in Beruf und Alltag	27
→ Wenn die Seele durch den Körper spricht	28
→ Gesund (er)leben – was hilft mir im Berufsleben und im Alltag	28

## **FAMILIE**

---

→ Familiengesundheit	30
→ Familienurlaub	33
→ Seniorenwoche	33

## **ORGANISATORISCHES**

---

→ Grundlagen	34
→ Anmelden & Freistellungsmöglichkeiten	36
→ Service und Anreisemöglichkeit	37



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



# COMPUTER & CO

→ [textil.kritische-akademie.de/de/computer](https://textil.kritische-akademie.de/de/computer)

## COMPUTERWISSEN UND TABELLENKALKULATION

### EXCEL KOMPAKT FÜR BERUF UND ALLTAG

#### » Einführung Excel

Tabellenblätter organisieren, Tabellenaufbau und Gestaltung, Formeln und Funktionen, Diagramme erstellen, Umgang mit großen Tabellen

#### » Excel in der Praxis

Zeiterfassung, Formulare, Wirtschaftsbuch, Finanzierungsplan, Vermögensaufstellung, Orientierungswissen im Bereich Finanzen und der Manipulation mit Statistik

#### TERMIN

14.09. – 19.09.2025

CCo\_03\_25-01

# COMPUTERWISSEN UND TABELLENKALKULATION

NEU!

## EXCEL FÜR NEUGIERIGE – TABELLENKALKULATION VERSTEHEN UND EFFEKTIV ANWENDEN

Im Alltag ist man im Umgang mit Excel schnell mit Herausforderungen konfrontiert. Wie können große Datenmengen ausgewertet und visualisiert werden? Was steckt hinter den Formeln? In dem 3-Tages-Seminar lernen die Teilnehmer\*innen, mehr aus Excel herauszuholen. Das Seminar ist ideal für alle, die bereits Excel-Kenntnisse mitbringen und ihr Wissen in den Bereichen Kalkulation, Formelerstellung, Tabellengestaltung, Visualisierung und Diagrammerstellung nachhaltig erweitern möchten.

- » Funktionen, Formeln & Bezugsarten
- » Gestaltung & Formatierung
- » Visualisierung
- » Arbeiten mit Formularen
- » Einführung in das Online-Lernen unter [www.lernplus.de](http://www.lernplus.de)

Du bist in der Lage, Daten schneller auszuwerten, Formeln zu verstehen und selbst Lösungen für herausfordernde Excel-Fragen zu finden.

### TERMIN

29.06. – 02.07.2025

CCo\_02\_25-01

# 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 (\* MIT KINDERBETREUUNG)

17.08.–22.08.2025 \*

CBr\_03\_25-01





# FACHBEZOGENE BILDUNG

→ [textil.kritische-akademie.de/de/soziale-kompetenzen](https://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)

---

**06.01.–10.01.2025**  
BSo\_01\_25-01

**11.05.–16.05.2025**  
BSo\_01\_25-05 \*

**26.10.–31.10.2025**  
BSo\_01\_25-09

**16.02.–21.02.2025**  
BSo\_01\_25-02

**15.06.–20.06.2025**  
BSo\_01\_25-06 \*

**23.11.–28.11.2025**  
BSo\_01\_25-10

**09.03.–14.03.2025**  
BSo\_01\_25-03

**27.07.–01.08.2025**  
BSo\_01\_25-07

**11.01.–16.01.2026**  
BSo\_01\_26-01

**13.04.–18.04.2025**  
BSo\_01\_25-04 \*

**14.09.–19.09.2025**  
BSo\_01\_25-08

# 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)

---

**02.02.–07.02.2025**  
BSo\_02\_25-01

**15.06.–20.06.2025**  
BSo\_02\_25-03 \*

**19.10.–24.10.2025**  
BSo\_02\_25-05

**06.04.–11.04.2025**  
BSo\_02\_25-02

**03.08.–08.08.2025**  
BSo\_02\_25-04 \*

**25.01.–30.01.2026**  
BSo\_02\_26-01

## 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

---

<b>26.01.–31.01.2025</b> BSo_03_25-01	<b>14.12.–19.12.2025</b> BSo_03_25-03
<b>25.05.–30.05.2025</b> BSo_03_25-02	<b>01.02.–06.02.2026</b> BSo_03_26-01

## 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 (\* MIT KINDERBETREUUNG)

---

<b>02.03.–07.03.2025</b> BSo_04_25-01 *	<b>07.09.–12.09.2025 *</b> BSo_04_25-03
<b>27.04.–02.05.2025</b> BSo_04_25-02	<b>01.02.–06.02.2026</b> BSo_04_26-01

# BESPRECHUNGEN MODERIEREN UND LEITEN

## MODERATION, GRUPPENPROZESSE, ENTSCHEIDUNGSFIN- DUNG, 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.

### TERMIN

---

20.07.–25.07.2025

BSo\_06\_25-01

# 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

---

10.08.–15.08.2025

BSo\_12\_25-01 \*

09.11.–14.11.2025

BSo\_12\_25-02

# 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

26.01.–31.01.2025 BEn\_01\_25-01

# FACHENGLISCH BEKLEIDUNG 2 **NEU!**

## 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

23.11.–28.11.25 BEn\_01\_25-02

# 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/](http://www.akademie-klausenhof.de/bildungsangebote/) gesamtangebot
- » Technische Akademie Ahaus – [www.bbs-ahaus.de](http://www.bbs-ahaus.de)
- » bfw Unna – [unna@bfw.de](mailto: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](mailto:pohlner@kritische-akademie.de)



# WEITERE VERANSTALTUNGEN

→ [textil.kritische-akademie.de/de/weitere-veranstaltungen](https://textil.kritische-akademie.de/de/weitere-veranstaltungen)

## SEMINAR FÜR BETRIEBS- RATSMITGLIEDER IN BE- SONDEREN FUNKTIONEN

- » Veränderungen im Unternehmen Triumph International
  - Auswirkungen auf die Betriebsratsarbeit
  - Herausforderungen für die Gremien EBR, GBR, WA und die örtlichen Betriebsräte
  - Wie begegnen wir den Herausforderungen?
- » Aktuelle Betriebsratsthemen aus den Standorten
- » Zeit für Reflexion

### Hinweis:

Teilnehmen können Betriebsräte aus der Miederindustrie in besonderen Funktionen (wie BRV, WA, Tarifkommission, Aufsichtsrat etc.). Eine „freie“ Bewerbung ist nicht möglich

### TERMIN

04.05.–09.05.2025

Pln\_fk\_25-01

# 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 Miederindustrie obligatorischer Bestandteil des Seminars für die Arbeitnehmervvertretung. 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 Miederindustrie. Eine „freie“ Bewerbung ist nicht möglich.

### TERMIN

22.06.–27.06.2025

Pln\_IV\_25-01

# THEMENFORUM 2025

## ZUKUNFT DER DEMOKRATIE – DEMOKRATIE DER ZUKUNFT

Wir wollen uns für unsere Demokratie stark machen. Das haben viele Menschen auf den Straßen, in den Betrieben und in der IG Metall deutlich gemacht. Unsere westliche Form der Demokratie steht aktuell unter Druck, und dies sowohl von innen als auch von außen. Bei aller demokratischen Krise: Es ergeben sich auch die Chancen, neu oder Neues zu denken. Auch die Geschichte der europäischen Einigung zeigt, wie gerade in und nach Krisen Neues möglich wird.

- » Was macht Demokratie erstrebenswert?
- » Was autoritäre Führer für viele Menschen attraktiv macht
- » Wie funktioniert Populismus? Demokratie und Sprache.
- » Fakten erkennen, „Fake News“ entlarven
- » Die EU als überstaatliche Herausforderung oder als Impulsgeberin für die Demokratie
- » Demokratie im Betrieb
- » Neue Formen der Demokratie

### TERMIN

09.05.–11.05.2025

PSo\_Th\_25-01

→ <https://textil.kritische-akademie.de/de/foren>







# ONLINESEMINARE

## ALLES, WAS BESCHÄFTIGTE ZUM THEMA ELTERN- ZEIT WISSEN SOLLTEN

NEU!

Für Eltern und werdende Eltern bieten wir ein Online-Seminar, in dem wir zeigen, was alles in den Familienleistungen Elterngeld (Varianten) und Elternzeit steckt. Das Online-Angebot ist ganz praktisch angelegt und es gibt auch die Möglichkeit zum Thema eigene Fragen zu stellen.

### TERMIN

15.01.2025  
Web\_16\_25-01



# Ü 50 UND RENTE: WAS BESCHÄFTIGTE ZUM ÜBERGANG IN DEN RUHE- STAND WISSEN SOLLTEN

NEU!

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?

## TERMIN

29.01.2025

Web\_16\_25-02



# ARGUMENTE GEGEN STAMMTISCHPAROLEN – WIE ZUHÖREN, WIE KONTERN BEI PAROLEN UND POPULISMUS?

NEU!

Im Seminar werden wir die Grundlagen von Kommunikation und Argumentation besprechen und zeigen wie unfaire Rhetorik funktioniert. Weiter werden wir uns anschauen, warum Stammtischparolen häufig Musterbeispiele für Unfairness in der Argumentation sind. Im Seminar üben wir ein, wann Zuhören, Spiegeln und Empathie angebracht sind und wann die Grenzen der Meinungsfreiheit überschritten sind und wir einschreiten müssen.

Ob gelassene\*r Gesprächspartner\*in oder schlagkräftige Stammtischkämpfer\*in – hier kommt jede\*r auf die Kosten.

## TERMIN

12.02.2025

Web\_16\_25-03





# GESUNDHEITS FOREN 2025

→ [textil.kritische-akademie.de/de/foren](https://textil.kritische-akademie.de/de/foren)

## GESUNDHEITSFORUM I

### KEIN KREUZ MIT DEM KREUZ

Eine gut trainierte Rumpfmuskulatur entlastet die Wirbelsäule, schont die Bandscheiben, lindert Schmerzen und beugt Fehlhaltungen vor. Probleme mit dem Kreuz sind heute keine Frage mehr des Alters. Beschwerden an Rücken, Schulter und Nacken sind in den letzten Jahren um rund 10 Prozent gestiegen. Gleich ob bei der Arbeit, im Auto oder daheim vorm PC und Fernseher: Unser Rückgrat ist nicht für den modernen, körperlich meist inaktiven Alltag gemacht. Die Kernursache für Rückenbeschwerden ist Bewegungsmangel.

Das Gesundheitsforum zeigt in Vorträgen und in Praxisworkshops, wie man gezielt diesem Bewegungsmangel vorbeugt und gibt wichtige Inputs wie sich Bewegung und Entlastung in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

#### TERMIN

---

28.02.–02.03.2025

GeF\_We\_25-01

## GESUNDHEITSFORUM II

### IM FLOW! ARBEITS- UND LEBENSENERGIE ERNEUERN

Die moderne Welt ist hektisch und stressig und oft haben wir das Gefühl gar nicht mehr hinterher zu kommen. Irgendwie fühlt es sich an, als sei unser Leben nicht in seinem natürlichen Fluss und wir hätten irgendwo das Gleichgewicht verloren. Im Flow zu sein bedeutet hingegen, so in eine Aufgabe vertieft zu sein, dass das Zeitgefühl verloren geht und Ablenkungen von außen ignoriert werden. Im Flow-Zustand steigt die Konzentration, Kreativität und Motivation. Wie wir diesen Zustand erreichen, die Arbeits- und Lebensenergie wieder erneuern und im Einklang mit dem inneren Rhythmus leben können, werden in Übungen, Anregungen und Tipps im Gesundheitsforum aufgezeigt.

#### TERMIN

---

**11.04.–13.04.2025**

Gef\_We\_25-02

## GESUNDHEITSFORUM III

### KEIN HERZSCHMERZ – HERZGESUNDHEIT IM BERUF UND ALLTAG

Das Herz ist nicht nur ein lebenswichtiges Organ, sondern auch ein Symbol für Gesundheit und Wohlbefinden. Im Beruf und im Alltag ist es entscheidend, auf die Gesundheit des Herzens zu achten. Herzkrankheiten sind eine der häufigsten Todesursachen weltweit. Kleine Veränderungen im Lebensstil, wie regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und Stressmanagement sind wichtige Maßnahmen, um das Risiko von Herzkrankheiten zu reduzieren und den Arbeitsalltag fit zu bewältigen. Im Gesundheitsforum werden Wege aufgezeigt, wie wir auf unseren Lebensmotor gut achten und ihn möglichst gesund erhalten. Neben Praxisworkshops zu Bewegung, Entspannung und Ernährung gibt es auch anregende Vortragsimpulse.

#### TERMIN

---

**12.09.–14.09.2025**

Gef\_We\_25-03



## GESUNDHEITSFORUM IV

### WORK-LIFE-BALANCE.

### DEN INNEREN KOMPASS AUSRICHTEN!

Leistungsverdichtung, komplexe Anforderungen, unvorhersehbare Ereignisse und Unsicherheiten begegnen uns nicht nur im Arbeitsleben tagtäglich. Work Life Balance ist dabei von entscheidender Bedeutung. Es geht darum, Zeit und Energie zwischen Arbeit und persönlichen Interessen zu verteilen, um ein ausgeglichenes Leben zu führen. Dabei spielt es eine wichtige Rolle, seinen inneren Kompass auszurichten, indem man sich bewusst Ziele setzt und Prioritäten festlegt. Dies ermöglicht es, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, sich Veränderungen anzupassen sowie Rückschläge zu überwinden und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen.

Die Teilnehmer\*innen erleben ein abwechslungsreiches Programm aus Vorträgen, Praxisworkshops, Bewegungs- und Entspannungsübungen.

### TERMIN

---

28.11.–30.11.2025

GeF\_We\_25-04



# BERGSOMMER

→ [kritische-akademie.de/de/Berg](https://kritische-akademie.de/de/Berg)

# BERGERLEBNIS

## 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.

---

### TERMIN

**27.06.–29.06.2025**  
Fit\_WR\_25-01

# 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 Ruhezustand. 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

**21.03.–23.03.2025**  
Fit\_BE\_25-01





# BERGWINTER

→ [kritische-akademie.de/de/Berg](https://kritische-akademie.de/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

---

**31.01.–02.02.2025**

Fit\_SW\_25-01

# 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

---

**07.02.–09.02.2025**

Fit\_LL\_25-01



# GESUNDHEIT

→ [textil.kritische-akademie.de/de/gesundheit](https://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)

06.01.–10.01.2025

GeS\_01\_25-01

27.04.–02.05.2025

GeS\_01\_25-03

20.07.–25.07.2025

GeS\_01\_25-04

10.08.–15.08.2025

GeS\_01\_25-05 \*

02.11.–07.11.2025

GeS\_01\_25-07

04.01.–09.01.2026

GeS\_01\_26-01

in Hildesheim

23.03.–28.03.2025

GeS\_01\_25-02

und in Siegen

21.09.–26.09.2025

GeS\_01\_25-06

# 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)

---

07.09.–12.09.2025

GeS\_02\_25-01 \*

# 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

---

14.12.–19.12.2025

GeS\_03\_25-01

## (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)

---

15.06.–20.06.2025

GeS\_04\_25-01 \*

## (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

#### TERMIN

---

02.02.–07.02.2025

GeS\_05\_25-01

07.12.–12.12.2025

GeS\_05\_25-02

# 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

---

25.05.–30.05.2025

GeS\_07\_25-01

# 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)

---

31.08.–05.09.2025

GeS\_08\_25-01 \*



## 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

→ [textil.kritische-akademie.de/de/familie](https://textil.kritische-akademie.de/de/familie)

## 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)

03.08.–08.08.2025  
Fam\_GS\_25-01 \*

10.08.–15.08.2025  
Fam\_GS\_25-02 \*

17.08.–22.08.2025  
Fam\_GS\_25-03 \*



#### **IHRE ANSPRECHPARTNERIN FÜR ALLE SEMINARE**

Erika Pohlner

Tel.: 08665 980-221

Fax: 08665 980-5221

pohlner@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 Veranstaltungen auf dieser Seite

---

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.

### Termine

---

27.04.–02.05.2025

Fam\_Se\_25-01

# 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 Miederindustrie (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](http://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](http://textil.kritische-akademie.de/de/mieder/wissenswertes-anspruchsvoraussetzungen)

→ [textil.kritische-akademie.de/de/textil-bekleidung/wissenswertes-anspruchsvoraussetzungen](http://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

→ [textil.kritische-akademie.de/de/mieder/kinderbetreuung](https://textil.kritische-akademie.de/de/mieder/kinderbetreuung)

→ [textil.kritische-akademie.de/de/textil-bekleidung/wissenswertes-anspruchsvoraussetzungen/preise](https://textil.kritische-akademie.de/de/textil-bekleidung/wissenswertes-anspruchsvoraussetzungen/preise)

# ANMELDEN & FREISTELLUNGSMÖGLICHKEITEN

## Anmelden

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

Arbeitnehmer\*innen die vom Betriebsrat und/oder der IG Metall Geschäftsstelle 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 (max. Bundesbahn 2. Klasse). Die Anreise mit der Bahn ist grundsätzlich über unseren Bahnservice zu buchen. Reisen zwei oder mehrere Teilnehmer\*innen mit einem PKW an, so erhält der/die Fahrende pro km 0,30 Euro. Bei Einzelanreise werden 0,11 Euro pro km (Höhe der km-Erstattung Stand 09.2024) erstattet. Alle sonstigen Teilnehmer\*innen (Familienangehörige, Gäste) tragen ihre Kosten selbst.

## 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](https://haus.kritische-akademie.de/de)



# PREISVORTEIL BEI DER BAHN

## Als Seminar-Teilnehmer\*in der Kritischen Akademie besonders günstig zum Seminar

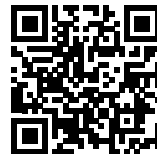
Top-Konditionen für Teilnehmer\*innen unserer Seminare: Durch eine Kooperation mit der Deutschen Bahn sorgen wir für eine preiswerte Anreise zum Seminar der Kritischen Akademie. Als Teilnehmer\*in eines Seminars nach BiT / Mieder profitieren Sie von den günstigen Konditionen der Kritischen Akademie. Weitere Hinweise und ein Bestellformular für die Bahn erhalten Sie mit der Einladung.

## NEU bei uns!

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

Die Anreise mit der Bahn ist grundsätzlich über uns (unser Bestellformular, das Deiner Einladung beiliegt) zu buchen.

→ [gaeste.kritische.de/shuttle/](https://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](http://www.kritische-akademie.de).



Unsere Gäste können während ihres Aufenthalts die vielen Vorzüge der Chiemgau-Card nutzen. Informationen unter [www.inzell.de](http://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.

September 2024



**Nachhaltigkeit liegt uns am ♥ !**

Deshalb verwenden wir Recyclingpapier mit  
höchsten Ansprüchen an Energie, CO<sub>2</sub> 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](http://www.kritische-akademie.de)

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

