



FREIZEITAKTIV

Ihr
Aktiv-Urlaub
Sommer und
Winter am
Spitzingsee

2012



SpardaGiro

mit Kontowechsel-Service

0 Gebühren
0 Aufwand
0 Komma nix wechseln!

Meine Empfehlung: Jetzt mit 0 Aufwand zum 0 Gebühren-Konto wechseln.

Sie wechseln, wir kümmern uns darum: Von der Auflösung Ihres bisherigen Kontos über alle Daueraufträge bis hin zu sämtlichen Benachrichtigungen – schnell, reibungslos und selbstverständlich kostenlos. www.sparda.de

Kundenmonitor®
Deutschland 2011

Platz 1

Sparda-Banken
(Platz 1 von 1993-2011)

Kundenzufriedenheit

bei Banken und Sparkassen
unter 8 ausgewiesenen Instituten

Sparda-Banken

freundlich & fair

Lohn-/Gehalts-/Rentenkonto für unsere Mitglieder bei Erwerb eines Genossenschaftsanteils in Höhe von 52,-€ mit attraktiver Dividende.

Inhalt

Allgemeines

Der Verband	04
Das Willy-Merkl-Haus/Freizeit Aktiv	05
Kurabgabe in Schliersee-Spitzingsee	06

Sportkurse am Spitzingsee

Aktiv und Fit	07
Bergwandern	08
Nordic Walking	09
Mountainbike Erlebniswoche	10
Verlängertes Wanderwochenende	11

Vorschau auf die Winterkurse 2013

Haftung

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Sportveranstaltungen des VDES



Der VDES ...

ist Dachverband der ca. 300 angeschlossenen Eisenbahner-Sportvereine (ESV) und organisiert als anerkannte betriebliche Sozialeinrichtung des Bahnkonzerns seit über 80 Jahren den Sport der Bahn.

Er ist Mitglied des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) und des Internationalen Eisenbahner-Sportverbands (USIC).

VDES – Sport, Spaß und Gesundheit

- Mitarbeiterturniere und Meisterschaften in den unterschiedlichsten Sportarten.
- Teilnahme an aktuellen überregionalen Sportevents (z. B. Berlin-Marathon).
- Internationale Eisenbahnermeisterschaften und Turniere in den verschiedensten Sportarten.
- Freizeit- und Familiensport in über 50 Sportarten bei den Eisenbahner-Sportvereinen bundesweit.
- Attraktive Sommer- und Wintersportkurse aus dem Programm „Freizeit Aktiv“.
- Zertifizierte Gesundheitskurse.

Wir suchen ...

für die **DB-Auswahlmannschaften** interessierte Sportlerinnen und Sportler in verschiedenen Disziplinen (z. B. Badminton, Fußball, Golf, Handball, Radfahren, Schießen, Skifahren, Tennis, Tischtennis, Volleyball).

Nähere Informationen erhalten Sie von den Mitarbeitern der Geschäftsstelle in Frankfurt/Main, Tel. 069-2722770 | E-Mail: eisenbahnersport@vdes.org



Das Willy-Merkel-Haus

In herrlicher Umgebung am schönen Spitzingsee (bayerisches Voralpenland) in 1.100 m Höhe liegt das verbandseigene „Willy-Merkel-Haus“.

Der Spitzingsee ist idealer Ausgangspunkt für die verschiedensten Aktivitäten in freier Natur. Den Sportbegeisterten bietet die Gegend um Spitzingsee und Schliersee jeden Tag neue sportliche Herausforderungen.

Spitzingsee ist eines der beliebtesten Wintersportgebiete Deutschlands. Für Alpin-Skifahrer aller Leistungsklassen stehen 18 Seilbahnen und Berglifte zur Verfügung und erschließen das Gebiet bis auf 1.800 m Höhe. Den Langläufern bieten sich bestens präparierte Loipen mit faszinierendem Panorama.

Freizeit Aktiv

bietet den Teilnehmern einen abwechslungsreichen, gesunden und erholsamen Ausgleich zum Arbeitsalltag.

Unsere Leistungen während der Sportkurswochen

- 6 Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie.
- Sportkurs mit qualifizierten Übungsleitern/-innen.
- Vital-Frühstücksbuffet, 3-gängiges Wahlmenü am Abend.
- Begrüßungstrunk.
- Benutzung der hauseigenen Sauna (1x kostenlos).
- Kostenfreie Parkplätze.

Die Sportkurswochen beginnen mit dem Abendessen am Sonntag, Anreise bis 18.00 Uhr und enden am Samstag nach dem Frühstück.

Kurabgabe in Schliersee-Spitzingsee

Die Kurabgabe ist ein Beitrag zur Herstellung und Unterhaltung der gemeindlichen Kureinrichtungen. Die Kurabgabe wird vom ersten Tag an erhoben. Die Kurabgabe wird im Auftrag der Gemeinde vom Gastgeber einbehalten.

Höhe des Kurbeitrags

Der Kurbeitrag wird nach der Zahl der Übernachtungen berechnet und beträgt je Übernachtung für Personen ab Vollendung des 18. Lebensjahres 2,00 €, Kinder ab 6 Jahren bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres 1,00 €.

Kurkarte

Verlangen Sie die Kurkarte bitte gleich nach Ankunft bei Ihrem Beherbergungsbetrieb. Sie berechtigt zu vielen freien und ermäßigten Eintritten in Schliersee und teilweise auch in Fischbachau und Bayrischzell.

Leistungen der Schlierseer Kurkarte

Kostenfrei

- Gäste in Schliersee, Fischbachau und Bayrischzell fahren mit Ihrer Kurkarte kostenlos mit allen RVO-Bussen.
- Kostenfreies Parken auf Gemeindeparkplätzen.
- Geführte Wanderungen, Radtouren, Ortsführungen.
- GPS-Geräte zum Ausleihen.
- Kurkonzerte, Gartenschach im Kurpark.
- Eintritt im Oberland Natureisstadion Schliersee.
- Tageszeitungen und Zeitschriften in der Vitalwelt.
- Montägliche Gästebegrüßung in der Vitalwelt.
- Ausgewählte Kutschfahrten für Kinder.
- 1 Rollstuhl und 1 Standardrollator zum Ausleihen.

Ermäßigt

- Strandbad, monte mare Vitaltherme und Saunawelt.
- Theaterabend, Minigolf, Heimatmuseum.
- Diverse Ermäßigungen bei Bergbahnen der Umgebung.
- Tennisplatz Schliersee.

Gastronomie und Gewerbe

- Vielfältige Ermäßigungen und Einkaufsvorteile unter:
www.schliersee.de/kurkartenleistungen0.html



Aktiv und Fit

Termine: 17.06. – 23.06.2012 26.08. – 01.09.2012

Dieser Kurs bietet sich als Ausgleich zum beruflichen Alltag an und ist besonders geeignet für Personen mit Rücken-, Gelenk- oder Gleichgewichtsproblemen.

Zertifizierter Kurs; Zuschuss durch gesetzliche Krankenkassen (mit entsprechender Satzung) möglich.

Geplante Kursinhalte

- Nordic Walking/Walken.
- Gymnastik/präventive Wirbelsäulengymnastik.
- Aqua-Jogging/Wassergymnastik inkl. Eintritt in das Warmfreibad Fischbachau.
- Leichtes Wandern.
- Einführung in Entspannungstechniken/Pilates.

Erforderliche Ausrüstung

Bequeme Sport- und Freizeitbekleidung, Trinkflasche, Sportschuhe/Wanderschuhe, Badebekleidung, Rucksack.

Preise pro Person

- 335,00 € DZ mit Du/WC und Balkon
- 310,00 € DZ mit Du/WC
- 285,00 € Zweibettzimmer mit Du
- 285,00 € Mehrbettzimmer mit Du/WC
- 40,00 € Einzelzimmerzuschlag

Kurbeitrag wird vor Ort erhoben (2,00 € pro Tag/Person).

Mindestteilnehmer 6 Personen.



Bergwandern

Termine: 17.06. – 23.06.2012 26.08. – 01.09.2012

Für diesen Kurs sind keine bergsteigerischen Fähigkeiten erforderlich. Gehzeiten von 5 bis 6 Stunden in Höhenlagen von 1.100 m bis 1.800 m erfordern eine gute körperliche Fitness.

Erforderliche Ausrüstung

Rucksack (ohne Tragegestell), knöchelfeste Bergschuhe mit Gummiprofilsohle, bequeme Kleidung, Regenschutzkleidung, Mütze mit Ohrenschutz, Handschuhe, Trinkflasche, Sonnenschutz.

Preise pro Person

- 320,00 € DZ mit Du/WC und Balkon
- 295,00 € DZ mit Du/WC
- 270,00 € Zweibettzimmer mit Du
- 270,00 € Mehrbettzimmer mit Du/WC
- 40,00 € Einzelzimmerzuschlag

Kurbeitrag wird vor Ort erhoben (2,00 € pro Tag/Person).

Mindestteilnehmer 6 Personen.



Nordic Walking

Termin: 19.08. – 25.08.2012

Einsteiger erlernen die spezifische Grundtechnik und erhalten Informationen zur individuellen Trainingsbelastung. Für fortgeschrittene Nordic Walker ist das Kursziel die Verbesserung der technischen Fähigkeiten und Intensivierung des Trainings.

Zertifizierter Kurs; Zuschuss durch gesetzliche Krankenkassen (mit entsprechender Satzung) möglich.

Erforderliche Ausrüstung

Laufhose oder Jogginghose, Regenbekleidung, griffiger Lauf- oder halbhoher Wanderschuh, Nordic Walking-Stöcke, Gurt mit Trinkflasche oder leichter Rucksack.

Sie können Nordic Walking-Stöcke vor Ort mieten

Bitte vermerken Sie dies bei der Anmeldung.

Preis pro Tag: 2,00 €

Preise pro Person

320,00 € DZ mit Du/WC und Balkon

295,00 € DZ mit Du/WC

270,00 € Zweibettzimmer mit Du

270,00 € Mehrbettzimmer mit Du/WC

40,00 € Einzelzimmerzuschlag

Kurbeitrag wird vor Ort erhoben (2,00 € pro Tag/Person).

Mindestteilnehmer 6 Personen.



Mountainbike Erlebniswoche

Termin: 19.08. – 25.08.2012

Fünf Radtouren mit qualifizierten und ortskundigen VDES-Trainern. Am ersten Tag erfolgt eine Gruppeneinteilung, um Tourenumfänge und Höhenmeter dem jeweiligen Leistungsvermögen anzupassen.

Fahrtechniktraining

Balanceübungen, Überfahren von Hindernissen, Anfahren am Berg, verschiedene Bremstechniken, unter Anleitung eines zertifizierten MTB-Trainers.

Erforderliche Ausrüstung

Radhelm, Radbrille, Rucksack, warme bequeme Radkleidung, Regenschutzkleidung, mountainbikespezifische Schuhe oder stabile Sportschuhe mit Profil, Trinkflasche, verkehrssicheres Mountainbike.

Sie können Bikes vor Ort mieten

Bitte vermerken Sie dies bei der Anmeldung. Preis pro Tag 25,00 – 35,00 €, je nach Qualität und Ausstattung.

Preise pro Person

- 345,00 € DZ mit Du/WC und Balkon
- 320,00 € DZ mit Du/WC
- 295,00 € Zweibettzimmer mit Du
- 295,00 € Mehrbettzimmer mit Du/WC
- 40,00 € Einzelzimmerzuschlag

Kurbeitrag wird vor Ort erhoben (2,00 € pro Tag/Person).

Mindestteilnehmer 6 Personen.



Verlängertes Wanderwochenende

Termine: 20.09. – 23.09.2012 27.09. – 30.09.2012

Gönnen Sie sich ein paar Tage Erholung. Genießen Sie die reizvolle Natur rund um den Spitzingsee.

Wir bieten Ihnen

- 3 Übernachtungen in der gebuchten Kategorie.
- Begrüßungstrunk.
- Vital-Frühstücksbuffet.
- 3-gängiges Wahlmenü am Abend.
- Benutzung der hauseigenen Sauna.
- Geführte Wanderungen.
- Kostenfreie Parkplätze.

Das Wanderwochenende beginnt mit dem Abendessen am Donnerstag, Anreise bis 18.00 Uhr und endet am Sonntag nach dem Frühstück.

Erforderliche Ausrüstung

Rucksack (ohne Tragegestell), knöchelfeste Bergschuhe mit Gummiprofilsohle, bequeme Kleidung, Regenschutzkleidung, Mütze mit Ohrenschutz, Handschuhe, Trinkflasche, Sonnenschutz.

Preise pro Person

- 188,00 € DZ mit Du/WC und Balkon
- 168,00 € DZ mit Du/WC
- 158,00 € Zweibettzimmer mit Du
- 158,00 € Mehrbettzimmer mit Du/WC
- 40,00 € Einzelzimmerzuschlag

Kurbeitrag wird vor Ort erhoben (2,00 € pro Tag/Person).

Mindestteilnehmer 6 Personen.



Belohnen Sie sich doppelt



Vorsorgen und den BAHN-BKK Bonus sichern.

50 Euro Sofort-Prämie beim Bonusprogramm für Erwerbstätige der BAHN-BKK: Das ist Ihre Belohnung für die Teilnahme an einer Gesundheitsuntersuchung und dem Nachweis Ihrer sportlichen Aktivität: In fünf Jahren sind bis zu 200 Euro möglich! Details erhalten Sie unter www.bahn-bkk.de/bonus oder kostenfrei unter **0800 22 46 255**.



Ski-Alpin

Termine: 06.01. – 12.01.2013 27.01. – 02.02.2013
13.01. – 19.01.2013 10.02. – 16.02.2013
20.01. – 26.01.2013 17.02. – 23.02.2013

Ski-Langlauf

Termine: 06.01. – 12.01.2013 – Klassisch
03.02. – 09.02.2013 – Klassisch und Skaten
24.02. – 02.03.2013 – Klassisch und Skaten
03.03. – 09.03.2013 – Klassisch

Ski-Tour

Termin: 03.03. – 09.03.2013

Schneeschuhwandern

Termin: 03.03. – 09.03.2013

Das Programm für die Skikurse wird neu konzipiert. Mitte des Jahres erscheint das neue Heft Freizeit Aktiv für die Winterkurse.

Haftung

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung jeglicher Art wird vom Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine nicht übernommen. Dies gilt für Unfälle, abhanden gekommene Bekleidungsstücke und andere Gegenstände. Ausdrücklich empfohlen wird eine sportärztliche und leistungsdiagnostische Untersuchung. Mit Abgabe der Anmeldung zur Veranstaltung erklärt jeder Teilnehmer verbindlich, dass gegen eine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Einen möglichen Rücktritt erklären Sie bitte schriftlich. Maßgebend für den Rücktrittszeitpunkt ist der Eingang der Rücktrittserklärung beim VDES.

Nach Eingang der Buchungsbestätigung beim Teilnehmer hat der VDES Anspruch auf eine angemessene Entschädigung. Diese wird je angemeldeten Teilnehmer nach Staffelung berechnet.

Beim Rücktritt vor Reiseantritt

vor dem 45. Tag	kostenlos
ab dem 45. Tag	10 % der Reisekosten
vom 29. bis 16. Tag	20 % der Reisekosten
vom 15. bis 7. Tag	30 % der Reisekosten
ab dem 6. Tag	60 % der Reisekosten

Wir empfehlen Ihnen deshalb den Abschluss einer Reise-rücktrittskosten-Versicherung.

Durch Ihre Unterschrift auf dem Anmeldeformular bzw. durch die Online-Anmeldung erkennen Sie die Bedingungen des VDES an.

Teilnahmebedingungen

Die hier ausgeschriebenen Angebote gelten für folgenden Personenkreis:

Mitglieder von Eisenbahnersportvereinen;
Mitarbeiter/-innen und deren Angehörige

- der Deutschen Bahn und deren Beteiligungsgesellschaften,
- des Bundeseisenbahnvermögens,
- der betrieblichen Sozialeinrichtungen der vorgenannten Stellen,
- des Eisenbahn-Bundesamtes,
- des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung.

Zugehörigkeit bitte bei der Anmeldung vermerken.

Mitglieder von Eisenbahnersportvereinen legen bitte der Anmeldung eine Kopie oder Bestätigung Ihrer Mitgliedschaft im ESV vor. Für den Fall, dass Sie kein Mitglied eines Eisenbahnersportvereins sind oder dass sich der nächste Eisenbahnersportverein nicht in Ihrer unmittelbaren Nähe befindet und insofern für den regelmäßigen Sportbetrieb für Sie nicht in Frage käme, lohnt sich eine Mitgliedschaft z. B. als passives oder förderndes Mitglied dennoch.

Förderndes Mitglied können Sie beim Förderverein des Eisenbahnersports werden.

Nähere Informationen hierzu erhalten Sie bei Buchung von der Geschäftsstelle des VDES.

Anmeldung

Kurs

vom

bis

Name, Vorname

Geburtsdatum

Mitglied im ESV nein ja ESV

Tagsüber zu erreichen (Tel.-Nr.)

Arbeitgeber

Anschrift privat

Begleitperson

Gewünschtes Zimmer (bitte ankreuzen)

- DZ mit DU/WC/Balkon
 DZ mit DU/WC
 DZ mit DU
 EZ mit DU
 Mehrbettzimmer mit DU/WC

Fall das gewünschte Zimmer nicht mehr zur Verfügung steht,

- bitte ich um Zuweisung eines Ersatzzimmers.
 möchte ich nicht am Kurs teilnehmen.

Ich möchte Folgendes gegen Gebühr ausleihen

- Mountainbike
 Nordic Walking-Stöcke
 Ja! Ich bin über die Teilnahmebedingungen des VDES informiert
 und erkenne diese vollständig an.

Ort, Datum

Unterschrift

Sportveranstaltungen 2012

Deutsche Eisenbahner-Meisterschaften		
Veranstaltung	Ort	Zeit
Ski-Alpin	Unterammergau	04. Februar
Radfahren	Trier	14. April
Sportangeln	Lübeck-Travemünde	11. – 13. Mai
Golf	St. Johann	12. Mai
Kegeln (Bohle)	Uelzen	02. Juni
Kegeln (Classic) Herren	Rottweil	13. – 15. Juli

DB-Mitarbeiterturniere		
Veranstaltung	Ort	Zeit
Hallentennisturnier	Nürnberg	13. – 14. April
Radrennen für Jedermann	Eschborn/Frankfurt	01. Mai
DB Cup Futsal	Fulda	04. – 05. Mai
Gutenberg-Marathon	Mainz	06. Mai
JP Morgan Challenge Lauf	Frankfurt/Main	13. Juni
5x5-km-Staffellauf	Berlin	13. – 14. Juni
Azubiturnier	Berlin	18. Juni
Staffelmarathon	Fürth/Bayern	24. Juni
Partner-Tennisturnier	Hamm	13. – 15. Juli
Azubiturnier	Karlsruhe	16. Juli
Münchner Firmenlauf	München	19. Juli
Azubiturnier	Nürnberg	30. Juli
Garmin-Alpen-Triathlon	Schliersee-Spitzingsee	08. Sept.
Frauenfußballturnier	Nürnberg	21. – 23. Sept.
Berlin-Skate-Marathon	Berlin	29. Sept.
Berlin-Marathon	Berlin	30. Sept.

Anschrift

Willy-Merkel-Haus, Seeweg 2
83727 Schliersee-Spitzingsee
Tel.: 08026-71262
Fax: 08026-9278998
Mobil: 0173-9167868
E-Mail: info@willy-merkl-haus.de
Internet: www.willy-merkl-haus.de

Anmeldung und Informationen

Verband Deutscher
Eisenbahner-Sportvereine
Niddastraße 52
60329 Frankfurt am Main
Tel.: 069-2722770
Fax: 069-2722779
E-Mail: eisenbahnersport@vdes.org
Internet: www.vdes.org

Mit der Bahn

Ab München Hauptbahnhof mit der Bayerischen Oberlandbahn (BOB) Richtung Bayrischzell nach Schliersee.

Die BOB (keine DB-Ermäßigung) verkehrt im Stundentakt.
Ab Schliersee weiter mit dem Bus in Richtung Spitzingsee.



Mit dem Auto

Über die BAB München-Salzburg. Abfahrt Weyarn, Richtung Bayrischzell. Nach dem Ort Fischhausen-Neuhaus rechts abbiegen, bergauf zum Spitzingsee.



Achtung

Im Winter gilt für die Spitzingseestraße öfter Schneekettenpflicht!



Für VDES-Mitglieder, die gern Auto fahren.

Die günstigste Kfz-Versicherung mit Service.

**Informieren Sie sich unter
www.devk.de oder 0180 2 757-757***

* 6 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz;
aus Mobilfunknetzen höchstens 42 Cent pro Minute.

DEVK. Persönlich, preiswert, nah.

DEVK
VERSICHERUNGEN








So weit, so oft, wohin Sie wollen.
 Mit dem **Quer-durchs-Land-Ticket.**
 1 Person für 42 Euro.
 Jede weitere nur 6 Euro.

**1 Tag, alle Regionalzüge,
 deutschlandweit.**

Einsteigen, umsteigen und weiterfahren, so oft Sie wollen.

- Montags bis freitags von 9 bis 3 Uhr des Folgetages
- Vorteil für Eltern/Großeltern (1 oder 2 Erwachsene):
 Eigene Kinder/Enkel unter 15 Jahren fahren
 kostenlos mit
- Je mehr Mitfahrer, desto günstiger (bis zu 4 Mitfahrer)

Erwachsene					
Preis	42 €	48 €	54 €	60 €	66 €
Preis pro Person	42 €	24 €	18 €	15 €	13,20 €

Preis am DB Automaten oder im Internet, für
 nur 2 Euro mehr mit persönlicher Beratung in allen
 DB Verkaufsstellen. Weitere Infos unter
www.bahn.de/quer-durchs-land

Die Bahn macht mobil.