



Langlauf und SEIN im Kurhaus Bergün Sonntag, 11. bis Mittwoch 14. Januar 2026

Gönne DIR eine aktive und genussvolle Auszeit mitten in der Bündner Bergwelt. Nebst dem Langlaufen sollen Geniessen und SEIN viel Platz einnehmen.

Im denkmalgeschützten Jugendstilhotel Kurhaus Bergün fällt es dir leicht, den Alltag auszublenden und die Seele baumeln zu lassen. Baden, saunieren, schlemmen, Kaffee und Kuchen, Dorfbesichtigung, Aperölen, Tagträumen und vieles mehr erwartet dich. <https://kurhausberguen.ch/kurhaus/willkommen>

Langlauf Klassisch- und Skating-Technik

Langlaufen zählt zu den gesündesten Sportarten. Ausdauer, Kraft und Koordination werden gestärkt. Der Unterricht findet in Gruppen (3 bis 6 Personen) für Einsteiger*innen bis Fortgeschrittene in Klassisch- und Skating-Technik statt.

Ob du Einsteiger*in, geübt oder bereits vom Langlaufvirus infiziert bist, spielt keine Rolle. Während dem Unterricht liegt der Schwerpunkt im Vermitteln und Erwerben der Langlauf-Basics und der -Technik. Das Erworbene kann in der freien Zeit gefestigt werden.

Gruppeneinteilung - Technik und Niveau

Das Ziel ist, in homogenen Gruppen ab 3 bis 6 Personen täglich 2 Stunden zu arbeiten. Die Unterrichtsstunden können sich von ca. 11.00 bis 16.00 Uhr verteilen. Wenn notwendig, werden mich andere LL-Lehrer unterstützen. Sollte es in einem Niveau nur 1 TN geben, reduziert sich der Unterricht auf 1 Stunde pro Tag. Bei 2 TN pro Niveau auf 1 ½ Stunden pro Tag (Privatunterricht). Bei Unklarheiten oder Fragen gerne melden.

Programm (Änderungen vorbehalten)

Sonntag, 11. Januar 2026

Wir treffen uns um 12.30 Uhr im Hotel in der Eingangshalle (bitte verpflegt euch auf der Anreise) / Begrüssung / Umziehen / Langlaufunterricht: Einstimmen, Basics, sich kennen lernen / Zimmerbezug ab 15.00 Uhr / Kaffee und Kuchen / Geniessen und SEIN / 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen im Kurhaus.

Montag, 12. Januar 2026

08.15 – 09.00 Uhr Morgenfit im Garten-Pavillon / Morgenessen / Langlaufunterricht / Geniessen und SEIN / individuelles Abendprogramm
Vorschlag: Schlittenfahrten Darlux oder Preda-Bergün mit Fondue-Essen.
Absprache vor Ort. Ist nicht im Preis eingerechnet.

Dienstag, 13. Januar 2026

08.15 – 09.00 Uhr Morgenfit im Garten-Pavillon / Morgenessen / Langlaufunterricht - wenn möglich mit Ausflug / Geniessen und SEIN / 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen im Kurhaus.

Mittwoch, 14. Januar 2026

08.15 – 09.00 Uhr Morgenfit im Garten-Pavillon / Morgenessen / Zimmerfreigabe bis 11.00 Uhr / Langlaufunterricht / Geniessen und SEIN / individuelle Abreise oder Verlängerung.

Gut zu Wissen

Am An- und Abreise-Tag stehen Umkleidemöglichkeiten und Duschen zur Verfügung. Dienstag ist (in der Regel) Kino-Abend im Kurhaus Bergün.

Gästekarte mit diversen Vergünstigungen –

<https://www.berguenfilisur.graubuenden.ch/de/buchen/gaestekarte>

Kurskosten Fr. 360.-

Enthalten sind: 8 Langlaufektionen (4 x 120 Minuten in Gruppen von 3-6 Personen), 3 x Morgenfit zu 45 Min., Kaffee und Kuchen am 1. Tag.

Mietmaterial für Langlauf

In deinem Sportgeschäft oder vor Ort auf Reservation bei Mark Sport AG, Bergün 081 407 11 65, <https://marksport.ch/ski-mieten>

Es ist wichtig, dass das Material auf deine Körpergrösse und dein Gewicht professionell angepasst ist.

Loipen in Bergün

Das Loipennetz in Bergün umfasst ca. 7 km klassische und Skating Loipen. Dies im Auf und Ab durch wildromantische Landschaften und verschneite Märchenwälder. Bei genügend Schnee gibt es zudem eine Loipe von 12,5 km in Filisur. Die unzähligen Loipen-km im Engadin sind mit dem Zug gut zu erreichen. Der Loipenpass kann vor Ort bezogen werden.

Gut zu Wissen

Es gibt keine langen Anstiege jedoch auch kaum wirklich total flache Loipenabschnitte. Daher solltest du langsames Gleiten und Bremsen (Stemmbogen) bereits anwenden können.

Reservation Hotel

Zimmer mit Frühstück und die Abendessen für So. und Di. (3-Gang Menue Fr. 50.-) kannst du direkt über das Kurhaus Bergün reservieren. Ab 5 Nächte 10% Rabatt.

DZ mit Dusche/WC - Fr. 250.- pro Zimmer (Einzelnutzung Fr. 155.-)

DZ mit Lavabo und Etagenbad/WC - Fr. 180.- (Einzelnutzung Fr. 120.-)

EZ Mansarde mit Lavabo und Etagenbad/WC - Fr. 95.- pro Zimmer

Telefon +41 81 407 22 22 / E-Mail info@kurhausberguen.ch

Anmeldung Langlaufkurs an lisa.r@gmx.ch

Gerne **bis zum 14. Dezember 2025** mit Anmeldetalon. Spätere Anmeldungen nach Rückfrage.

Auf tolle und aktive Tage im Schnee mit viel Zeit zum SEIN ☺ ich freue mich !

KreaAktiv

GestaltenBewegenBegegnen

Lisa Ruchti

Ausbildung Swiss Snowsports Skilanglauf

Fachqualifikationen ESA - Skilanglauf, Nordic Walking ALFA, Running, Radsport

078 658 65 19

lisa.r@gmx.ch

www.KreaAktiv.ch

