



NATURFREUNDE AKADEMIE'24

KURSE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN



Wir leben Natur!

Die Naturfreunde Österreich sind mit 160.000 Mitgliedern eine der größten und bedeutendsten Freizeit- und Naturschutzorganisationen des Landes. Mit 460 Ortsgruppen, neun Landesorganisationen, 9500 Funktionärinnen und Funktionären sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, 150 Hütten und Häusern, 100 Kletter- und Boulderhallen und einem Wildwasser-Kompetenzzentrum präsentiert sich der Verein als moderner Freizeitpartner. Unser Motto: **Lebe die Freiheit!**

Impressum

Naturfreunde Österreich, Viktoriagasse 6, 1150 Wien
Tel.: 01/8923534-0, www.naturfreunde.at

Layout: e-dvertising.at, Druck: Wograndl Druck
Mit mineralölfreien Druckfarben auf Papier aus nachhaltiger Holzwirtschaft gedruckt. Mit 100% Ökostrom aus Österreich produziert. Zu 100% gedruckt und hergestellt in Österreich.

INHALT

Vorwort des Bundesvorsitzenden und des Bundesgeschäftsführers	4	Routenbau Inklusion	33
Vorwort der Abteilungsleiter*innen	6	Klettern und Yoga 1	34
Organisatorische Informationen	7	Klettern und Yoga 2	35
Sportklettern	8	Skitouren und Winterwandern	36
Ausbildung Kletterturm-Betreuer*in	10	Übungsleiter*in Winterwandern	38
Kinderbetreuer*in Sportklettern	11	Übungsleiter*in Skitouren	39
Übungsleiter*in Indoor	12	Übungsleiter*in Skihochtouren	40
Übungsleiter*in Outdoor	13	Lawinensymposium	41
Übungsleiter*in Bouldern	14	Praxistage Skitouren	42
Aufbaumodul ÜL*in Bouldern / ÜL*in Indoor	15	Skitechnik Off-Piste	43
Routensetzer*in Bouldern	16	Update Winterwandern	44
Routensetzer*in Seilklettern	17	Update Schneedeckenbeurteilung	45
Bouldertraining	18	Update Einzelhangbeurteilung – Integrative Lawinenkunde	46
Bouldern Outdoor	19	Iglubau und Biwakseminar	47
Fortbildung - Boulderbau Basics	20	Update Skihochtouren	48
Fortb. für „Routensetzer*innen Bouldern“	21	Basiskurs Winterwandern	49
Klettercoaching für Frauen	23	Kursnummer: ST2419	49
Techniktraining Indoor	24	Basiskurs Skitouren	50
Techniktraining Outdoor	25	Basiskurs Skihochtouren	51
Sportkletter-Update	26	Bergsport und Wandern	52
Potential Ausschöpfen	27	Übungsleiter*in Bergwandern	54
Sicherungs- und Vertrauenstraining	28	Übungsleiter*in Klettersteig	55
Spezielles (Kletter-)Krafttraining	29	Wanderbegleiter*in	56
Klettern und (psychisches) Wohlbefinden	30	Übungsleiter*in Hochtouren	57
Klettern und (psychisches) Wohlbefinden	31	Übungsleiter*in Alpinklettern	58
Adaptive Climbing Workshop	32	Update Wasserfall-Eisklettern	59
		Bergwetter - Webinar	60

Update Seil- und Sicherungstechnik Plaisirklettern	61	Freeride Camp	87	Kanusport	112
Update Seil- & Rettungstechnik Kletterst.	62	Freeride Camp Schi/Snowb. – Basics Einsteiger*innen (16-25)	88	Kajak „Kids&Youngsters“ für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene	114
Notfalltraining Wandern/Bergsteigen	63	Freeride Camp für Frauen	89	Anfängerkurs Wildwasserkajak	115
Notfalltraining im Fels	64	Freestyle Camp Schi / Snowboard	90	Fortgeschrittenkurs F-1 – Wildwasserkajak	116
Update Seil- u. Sicherungstechnik Alpin	65	Snowboardtouren für Einsteiger*innen	91	Fortgeschrittenkurs F-2 – Wildwasserkajak	117
Naturkundliche Wanderung	66	Übungsleiter*in Schilanglauf	92	Fortgeschrittenkurs F-2 – Wildwasserkajak	117
Update Sicherungstechnik Hochtouren	67	Techniktraining Schilanglauf	93	Übungsleiter*in Wildwasserkajak	118
Notfalltraining am Gletscher	68	Rad & Bike	94	Wildwasser Kajak – Koordination	119
Update Seil- und Sicherungstechnik auf Gletschertouren	69	Radtourenguide	96	Notfallmanagement im Wildwasser – WW III	120
Wandern von Hütte zu Hütte	70	Mountainbike Kids-Guide	97	Stand Up Paddeln	121
Angst am Berg	71	Mountainbike-Guide / Touren	98	Familien Raft	122
Führung und Gruppendynamik am Berg	72	Mountainbike-Guide / Enduro & Park	99	Internationale Wildwasser-Woche	123
Die Heilkräfte unserer heimischen Kräuter	73	Mountainbike Enduro-Camp für Einsteiger*innen	100	Erlebnispädagogik	124
Naturfreunde Tourenportal digitale Tourenplanung Basics - Webinar	74	Mountainbike Enduro-Camp für Fortgeschrittene	101	KiJu-Leiter*in Basiskurs	126
Basiskurs Plaisirklettern	75	Mountainbike Trail-Camp für Fortgeschrittene	102	KiJu-Leiter*in Aufbaukurs	127
Basiskurs Hochtouren	76	Mountainbike Tour-/Trail-Camp für Fortgeschrittene	103	Workshop Nähe, Grenzen, Kinderschutz	128
Basiskurs Klettersteig	77	Mountainbike Techniktraining für Frauen – Einsteigerinnen	104	Naturerlebnisse begleiten	129
Naturfreunde Tourenportal – Orientierung und digitale Tourenplanung	78	Mountainbike Techniktraining für Frauen – Fortgeschrittene	105	Ice X Dream	130
Ausbildungen zum/zur Instruktor*In an den Bundessport-Akademien (BSPA)	79	MTB Techniktraining – Jump	106	Hochalpin-Camp	131
Sneesport	80	Mountainbike Techniktraining –Spitzkehren	107	Foto-Workshop Sternenhimmel	132
NFÖ-Kinderbetreuer*in Schilaulf	82	Mountainbike Trainingslager	108	Grundkurs alpine Mehrseillängenrouten	133
NFÖ-Kinderschilehrer*in	83	Mountainbike Techniktraining –Pumptrack	109	MTB-Fahrttechniktraining für junge Rider	134
Instruktor*innen Anwärterkurs Schi/Snowboard	84	Mountainbike Bundeskoordination	110	Familien-Erlebniscamp Attersee	135
Techniktraining Schilaulf	85	E-MTB – Technik und Training	111	Sommercamps im Nationalpark Gesäuse	136
Techniktraining Schilaulf im pistennahen Variantengelände	86			Winter-Wildniscamp im Nationalpark Gesäuse	137
				Rufseminare	138
				Vereinsmanagement und Recht	140
				Der zukunftsfähige Verein - Impulsvortrag	142
				Recht und Haftung bei Vereinstätigkeiten	143



Liebe Sport- und Bergfreund*innen!

Die Naturfreunde Akademie ist DAS Instrument zur Aus- und Weiterbildung der ehrenamtlichen Mitarbeiter*Innen, Instruktor*Innen, Übungsleiter*Innen und Funktionär*Innen. Das vielfältige Angebot bietet den Teilnehmer*Innen unzählige Chancen sich individuell weiterzuentwickeln und die gelernten Inhalte allen Interessierten in den Ortsgruppen zu vermitteln. Diese Vermittlung von Know-How, kann nur dann erfolgreich sein, wenn die Ausbildungsschiene von Expert*Innen aus den verschiedenen Bereichen getragen wird. Bei jeder einzelnen Ausbildung wird daher auf höchste Qualität und auf genussvolles Erlebnis wert gelegt. Aus diesem Grunde ist es unerlässlich, dass sich das Naturfreunde-Team laufend aus- und fortbildet.

Die Veranstaltungsteilnehmer*Innen werden ausschließlich von ausgewählten Kurs- und Ausbildungsleiter*Innen mit langjähriger Praxiserfahrung und wertvollen Insiderkenntnissen betreut. Diese hochwertige Ausbildung bietet unter anderem soziale Kompetenz für das Arbeiten und Führen von Gruppen, fachspezifische Kompetenz, methodisch-didaktische Grundlagen für die Vermittlung sportspezifischer Inhalte sowie Wissen im juristischen Bereich (rechtliche Absicherung für das Arbeiten mit Gruppen).

Das Team der Naturfreunde ist mit über 9.500 ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, InstruktorInnen, Übungsleiter*Innen und Funktionär*Innen der starke Motor für alle Veranstaltungen der Naturfreunde. Im neuen Akademie-Programm finden sich Kurse und Seminare, die zur sportlichen, mentalen und persönlichen Entwicklung jedes Einzelnen beitragen. Soziale Kompetenz für das Arbeiten und Führen von Gruppen, fachspezifische Kompetenz, methodisch-didaktische Grundlagen für die Vermittlung sportspezifischer Inhalte sowie Wissen im juristischen Bereich bilden die Kernbereiche unserer Bildungsangebote. Auf Themen wie Umwelt- und Naturschutz, der Betreuung unserer Hütten und alpinen Wegen und attraktiven Kinder- und Jugendprogramme wurde neben den vielfältigen Bergsportangeboten besonders Rücksicht genommen.

Wir freuen uns auf unvergessliche Bergabenteuer und Begegnungen 2024. Achtsamkeit, Rücksichtnahme sowie soziale Verantwortung sind Eckpfeiler der Naturfreunde-Familie und werden auch zukünftig dafür sorgen, dass wir Herausforderungen aller Art bestmöglich bewältigen können.

Mit einem herzlichen „Berg frei“!

*Mag. Andreas Schieder,
Vorsitzender der
Naturfreunde Österreich*



*Mag. Günter Abraham
Bundesgeschäftsführer der
Naturfreunde Österreich*





Sehr geehrte Naturfreundinnen und Naturfreunde!

Bewegung und Sport in der Natur sind und bleiben ein wichtiger und bedeutender Beitrag zu unserer physischen und psychischen Gesundheit und dem Aufrechterhalten unseres Wohlbefindens. Um Qualität und Sicherheit bei diesen Freizeitunternehmungen auf höchstem Niveau anbieten zu können, sind fachspezifische Aus- und Fortbildungen der Gruppenleiter*innen von größter Bedeutung. Aber auch beim gemeinsamen Sporttreiben unter Freunden ohne dezidierte Leitung spielen spezifisches Wissen, erlernte Fertigkeiten und ein möglichst großes Maß an Erfahrung und Risikobewusstsein eine bedeutende Rolle.

Die Entwicklung dieser Kompetenzen bieten wir dir bei unseren Veranstaltungen für 2024 an. Die Kurse und Fortbildungen sind sowohl fachspezifisch als auch bei der Auswahl der Kursleiter und Ausbilder durch höchste inhaltliche Qualität, Kompetenz und Professionalität charakterisiert. In der Naturfreunde Akademie sind ausschließlich bestens ausgebildete Bergführer, Instrukturen und Trainer mit langjähriger Führungs- und Ausbildungserfahrung tätig.

Die Inhalte der Aus- und Fortbildungen entsprechen dem State of the Art der jeweiligen Sportart und werden regelmäßig reflektiert und entwickelt. Es werden vor allem sehr detaillierte und vertiefende Inhalte vermittelt, welche der Leiter und Ausbilder für die Abhaltung von Veranstaltungen in der Ortsgruppe bestens einsetzen kann.

Die virusbedingten und damit auch gesellschaftlichen Herausforderungen der vergangenen Jahre haben sich wieder zum Besseren verändert. Nichtsdestotrotz wollen wir bewusst und mit Empathie auf die individuellen Einstellungen und Neigungen unserer Mitmenschen Rücksicht nehmen.

Ich wünsche euch viele schöne Stunden bei euren Aktivitäten

Mag. Peter Gebetsberger, Leitung Naturfreunde Akademie

TEILNAHME, ANMELDUNG UND PREISE

Teilnahmeberechtigung/Anmeldung/ Preisgestaltung

Die in der vorliegenden Broschüre ausgeschriebenen Veranstaltungen sind für **ehrenamtliche Mitarbeiter*innen** und **Mitglieder** der Naturfreunde Österreich konzipiert. Anmeldungen erfolgen bitte ausnahmslos online auf akademie.naturfreunde.at!

Die Anmeldung von Mitarbeiter*innen und Funktionär*innen zum gestützten **Mitarbeiter*innenpreis** muss durch die OG/LO oder durch einen in der Organisation aktiven Funktionär (z.B. Obmann, Referent) erfolgen.

Jedes Naturfreundemitglied kann sich selbständig zum **Mitgliederpreis** anmelden (wenn die Teilnahmebedingungen erfüllt sind)

Nach der Anmeldung wird automatisch eine Teilnahmebestätigung (inkl. Kontodaten) generiert und zugesandt. Falls du eine solche nicht erhältst, ersuchen wir dich um Kontaktaufnahme.

Detaillinfos und Teilnehmerliste (für eine gemeinsame Anreise) werden rechtzeitig vor Veranstaltung zugesandt.

Gesundheit

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein stabiler Gesundheitszustand und eine, der Veranstaltung entsprechende körperliche Vorbereitung

Angemeldete Teilnehmer*Innen, die unter Verdacht stehen oder bestätigt an COVID-19 erkrankt sind, dürfen keinesfalls an einer Akademieveranstaltung teilnehmen.

Bei allen Veranstaltungen werden die aktuell gültigen Covid-Regelungen für Aktivitäten im Verein eingehalten.

Fortbildungspflicht

Übungsleiter*innen, Instruktor*innen, Jugendbetreuer*innen, Kinderbetreuer*innen und Guides sind die zentralen Akteure und Führungspersönlichkeiten in unseren Ortsgruppen. Ein wesentlicher Auftrag bei dieser Tätigkeit ist die kompetente und risikobewusste Betreuung aller Naturfreunde-Mitglieder. Dementsprechend wichtig ist es fachlich, technisch und methodisch-didaktisch am aktuellen Stand zu sein.

Für ausgebildete und aktiv tätige Führungspersönlichkeiten besteht die Verpflichtung mindestens alle zwei bis drei Jahre eine Fortbildung zu besuchen. Die Naturfreunde Akademie bietet dazu ein reichhaltiges Angebot.

Organisationsform - Rufseminare

Mit der Organisation von Rufseminaren (Hinweis in der Detailinfo online: akademie.naturfreunde.at) wollen wir Bildungsveranstaltungen so nahe wie möglich in deine Ortsgruppe bringen. Die Organisation erfolgt nach Bedarf und die Durchführung direkt vor Ort, d.h. in eurem Vereinsheim oder in geeigneten Seminarräumen an einem von euch gewählten Ort.

Stornobedingungen

Eine Stornierung muss ausschließlich schriftlich per mail erfolgen.

Stornierungsbedingungen für jede Veranstaltung gemäß den Detailinformationen unter Downloads.

Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet.



Peter Gebetsberger
Leitung Akademie



Martin Edlinger
Bergsport, Wandern,
Skitouren



Moritz Zellinger
Sportklettern, Schneesport
Rad&Bike, Kanusport



Marianne Mailer-Gebhart
Naturfreunde Jugend



Qualität und Service durch Ausbildung und regelmäßige Fortbildung und Koordination

Sportklettern und Bouldern sind nach den Einschränkungen der letzten Jahre wieder voll im Trend. Die Cracks frönen ihrer Leidenschaft, Genusskletter*innen entwickeln und erfahren mit großer Freude und Motivation neue Bewegungen und Anfänger und Anfängerinnen lernen die neuen Herausforderungen auf körperlicher und mentaler Ebenen kennen.

All diese sportbegeisterten Menschen wollen wir mit unserem Akademieprogramm 2024 unterstützen und Möglichkeiten zum Lernen und zur Selbstentwicklung anbieten.

Die trainierten Boulderer*innen finden ihre Herausforderung beim Techniktraining mit Weltklasseathleten*innen, versierte Sportkletter*innen frischen ihr Wissen und Können in unzähligen Fortbildungen auf und neu motivierte ehrenamtliche Mitarbeiter*innen holen sich bei der Ausbildung zum/zur Kinderbetreuer*in oder Übungsleiter*in die, für die Betreuung von Anfängern von den 5-6-Jährigen bis zum fitten Wiedereinsteiger,

notwendigen Kenntnisse.

Damit können wir allen Interessierten, vom Leistungssport mit zielgerichtetem Training bis zum Hobbysport mit purem Genuss im Vordergrund bis zum Lifestyle, mit den so wichtigen sozialen Auswirkungen, ein interessantes Angebot bieten.

Im Mittelpunkt unserer Bemühungen steht immer das Bestreben, mit unseren Akademieveranstaltungen allen engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und Mitgliedern der Naturfreunde zeitgemäße Aus- und Fortbildungen von höchster Qualität anzubieten.

Ich wünsche euch viel Spaß und Freude im Sportkletterjahr 2024.

**Dieter Schimanek,
Bundesreferent
Sportklettern**





Mit dem QR-CODE direkt zu den Kursen dieses Kapitels.





Ausbildung Kletterturm-Betreuer*in

Die Ersten Schritte am Turm für eine bewegte Kletterzukunft

Den natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, stellt in der heute oft zubetonierten Welt unsere bewegungshungrigen Kinder und Jugendlichen oft vor eine große Herausforderung. Das Klettern am mobilen Kletterturm bietet eine ideale Möglichkeit dafür und gewährleistet - mit ausgebildeter Betreuung - darüber hinaus auch noch die nötige Sicherheit, um Freizeitspaß zu garantieren. Für diese professionelle Betreuung sind jedoch einige Grundlagen im Umgang mit Seil, Sicherungsgeräten und Kletterturm unabdingbar. Diese werden in dieser Ausbildung vorgestellt und unterrichtet.

Damit steht einer gelungenen Veranstaltung – ob Kindertraining, Schulfeste, Vereinsfeiern, Firmenfeste, Kindergeburtstage... nichts mehr im Wege.

- Inhalte: ■ Auf- und Abbau des Kletterturms ■ Klettermaterial
■ Einführung Klettertechnik ■ Sichern und Ablassen ■ Kommunikation
■ Notfallmanagement

Termin und Ort nach Vereinbarung. Anfrage bei der jeweiligen Landesorganisation oder unter sportklettern@naturfreunde.at.

Dauer: 1 Tag

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 60

Teilnahmevoraussetzung: Mitarbeit in einer Ortsgruppe, Kenntnis der Grundlagen der Kletter- und Sicherungstechnik

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Kinderbetreuer*in Sportklettern

Das natürliche Kletterbedürfnis der Kinder erhalten und erweitern

Neben Laufen, Springen oder Balancieren zählt das Klettern zu den Grundformen menschlicher Bewegung. Im Vordergrund stehen die spielerische Förderung der motorischen Entwicklung, speziell im Bereich der Kraft und Koordination, die kinderspezifischen Sicherungsanforderungen und vor allem viel Spaß. Eigens angefertigte Kinderkletterwände und verschiedenste Spielmaterialien sorgen für Spannung und Herausforderung.

Inhalte: ■ Grundlagen der Bewegungslehre für Kinder ■ Spiele zu Entwicklung & Förderung des Bewegungsspektrums ■ methodisch-spielerisches Arbeiten mit Kindern ■ pädagogische & psychologische Grundlagen ■ Besonderheiten altersgemäßer Belastung ■ Sicherungsmaßnahmen beim Kinderklettern ■ Basics Boulder & Toprope-Klettern ■ Sicher Sichern

Zum Abschluss der Ausbildung ist die positive Absolvierung beider Module erforderlich. Ausgebildete Sportkletterer (Übungsleiter*innen, Instruktor*innen, Bergführer*innen) können direkt in das Modul II einsteigen.

Modul I:

Schwaz: 5. – 7. Jänner 2024

Wien: 29. – 31. März 2024

Zell/Pfarre: 6. – 8. September 2024

Linz: 13. – 15. September 2024

Modul II:

Feldkirch: 19. – 21. Jänner 2024

Wien: 19. – 21. April 2024

Linz: 20. – 22. September 2024

Klagenfurt: 27. – 29. September 2024



© NF-Archiv

Kursleitung:

Naturfreunde - Team Sportklettern

Preis pro Modul: ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 150,- / € 265,-

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse der Kletter- und Sicherungstechnik im IV. Schwierigkeitsgrad

Detaillinfo & Anmeldung:

akademie.naturfreunde.at



Übungsleiter*in Indoor

Bouldern und Klettern an künstlichen Kletterwänden

In der Übungsleiterausbildung Sportklettern Indoor werden methodisch-didaktische Fertigkeiten & Fähigkeiten und Leitungskompetenz zur Betreuung und Abhaltung von Kletterkursen im Rahmen der Vereinstätigkeit an künstlichen Kletterwänden bis zu einer halben Seillänge (Baseclimbs) vermittelt.

Inhalte: ■ Einführung in die Vermittlung des Boulderns und Seilkletterns ■ Bewegungslehre ■ methodisch-praktische Übungsreihen ■ Methodik und Didaktik ■ Kletterspiele ■ Aufbau und Konzeption einer Kletterstunde ■ Sicherheit beim Bouldern und Seilklettern ■ dynamisches Sicherungstraining ■ uvm.

Mitterdorf: 12. – 14. und 19. – 21. Jänner 2024

Steyr: 26. – 28. Jänner und 9. – 11. Februar 2024

Graz: 27. – 28. April, 04. – 05. und 11. – 12. Mai 2024

Vorarlberg: 1. – 3. und 15. – 17. März 2024

Zell/Pfarr: 22. – 24. März und 19. – 21. April 2024

Saalfelden: 19. – 21. und 26. – 28. April 2024

Wien: 31. Mai – 02. Juni und 21. – 23. Juni 2024

Weinburg: 23. – 25. August und 6. – 8. September 2024

Linz: 5. – 6., 12. – 13. und 19. – 20. Oktober 2024

Kursleitung: Naturfreunde - Team Sportklettern

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 300 / € 476

Teilnahmevoraussetzung: Eignungsüberprüfung

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Scarpa

Übungsleiter*in Outdoor

Klettern an natürlichen Felswänden

In der Übungsleiterausbildung Sportklettern Outdoor werden methodisch-didaktische Fertigkeiten und Fähigkeiten und Leitungskompetenz zur Betreuung und Abhaltung von Kletterkursen im Rahmen der Vereinstätigkeit an natürlichen Kletterfelsen bis zu einer halben Seillänge (Baseclimbs) vermittelt.

Inhalte: ■ outdoor-spezifische Technik/Taktik/Methodik
■ anforderungsgerechte Ausrüstung ■ objektive Gefahren & Sicherheitsvorkehrungen im Klettergarten ■ Fixpunkte im Fels ■ Organisation Kursbetrieb ■ erweiterte seiltechnische Fertigkeiten

Maltatal: 11. – 12. Mai 2024

Tirol: 8. – 9. Juni 2024

Peilstein/NÖ: 6. – 7. Juli 2024

Salzkammergut: 10. – 11. August 2024

Laussa/Ennstal: 14. – 15. September 2024

Kursleitung: Naturfreunde - Team Sportklettern

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 120 / € 254

Teilnahmevoraussetzung: positive Absolvierung ÜL Indoor

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Übungsleiter*in Bouldern

Losgelöst von Sicherungsgerät, Gurt und Seil

Ob als Leistungssport oder Lifestyle, hartes Training oder Genuss, ob bei Flash-Begehung oder nach langem Projektieren – Bouldern ist immer Ausdruck der persönlichen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und nicht minder mit dem eigenen Geist: Das Versuchen von kreativen Bewegungsrätseln, das Scheitern, Kämpfen und Schaffen sind dabei DIE großen Herausforderungen.

Inhalte: ■ Spezielles Techniktraining ■ Spezielle Bewegungslehre ■ Didaktik des Boulderns ■ Aufbau und Konzeption von Boulderkursen ■ Sicherheitsaspekte Indoor/Outdoor ■ Spezielle Bouldersteckbriefe ■ Einführung in Grundlagen des Boulderbaus ■ Gesundheitliche Risiken ■ Verletzungsprophylaxe ■ Ausgleichstraining

Salzburg: 16. – 18. und 23. – 25. Februar 2024

Wiener Neustadt: 8. – 10. und 22. – 24. November 2024

Kursleitung: Jakob Wurm

Preise für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 300 / € 476

Teilnahmevoraussetzung: Bouldern im Bereich **6b bloc**

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Eoelnd

Aufbaumodul ÜL*in Bouldern / ÜL*in Indoor

Du hast die Ausbildung Übungsleiter*in Bouldern positiv absolviert und möchtest aber auch Kletterkurse und Ausbildungen im Seilklettern durchführen. In diesem speziellen Aufbaumodul erfährst du alle notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten für diese zusätzliche Tätigkeit als Übungsleiter*in Sportklettern Indoor.

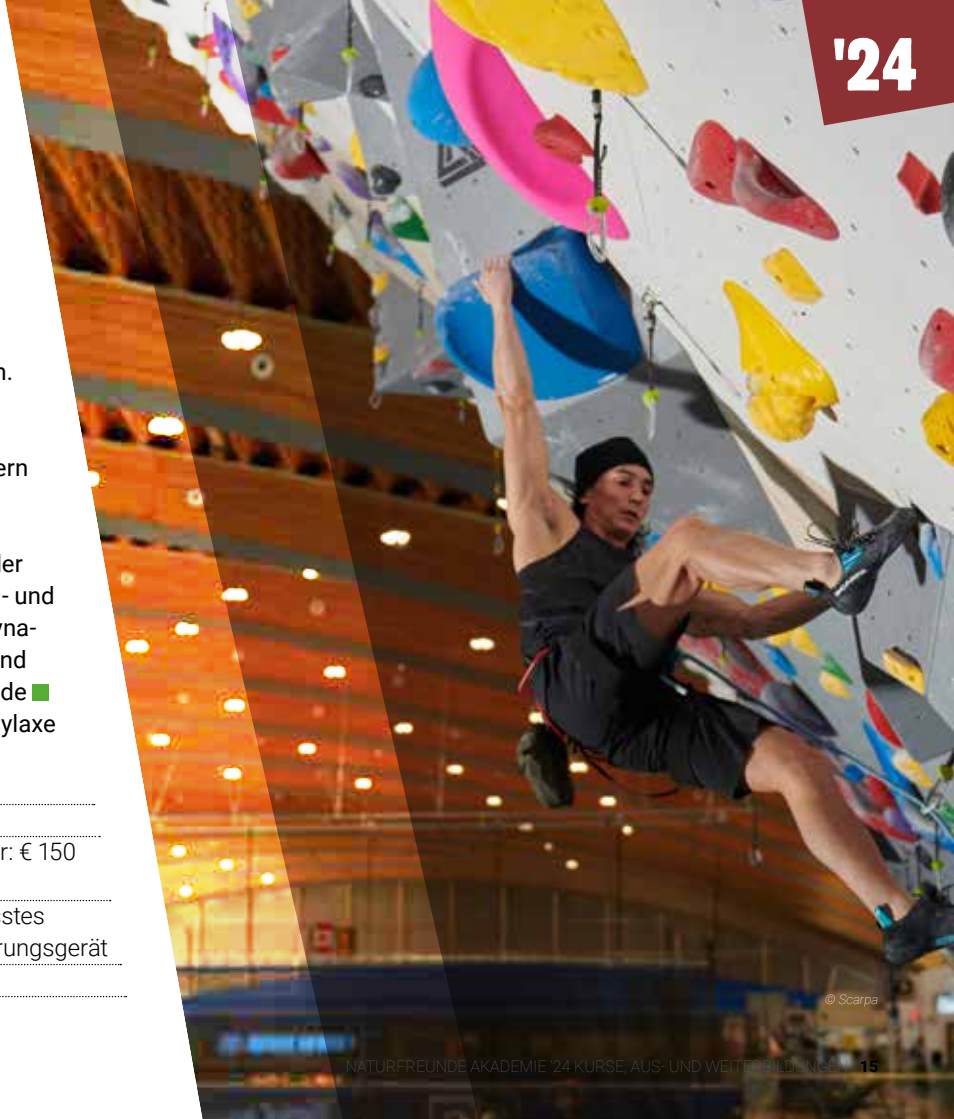
Inhalte: ■ Einführung in die Methodik und Didaktik der Vermittlung des Seilkletterns ■ Risikobewusste Seil- und Sicherungstechnik (Toprope und Leadklettern) ■ Dynamisches Sicherungstraining ■ Spezielle Methodik und Didaktik ■ Aufbau und Konzeption einer Kletterstunde ■ Grundzüge der Sportbiologie und Verletzungsprophylaxe

Weinburg: 8. – 10. März 2024

Kursleitung: Gunnar Mertz

Preise für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 150 / € 278

Teilnahmevoraussetzung: Korrektes und risikobewusstes Sicherungsverhalten mit einem zugewiesenen Sicherungsgerät
Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Routensetzer*in Bouldern

Mit dieser neuen Ausbildung folgen wir professionell dem aktuellen Trend!

Das moderne Bouldern bedarf einer intensiven Auseinandersetzung mit unterschiedlichen und teilweise sehr komplexen Bewegungstechniken und -abläufen. Um die damit verbundenen Anforderungen umsetzen zu können, ist entsprechendes Eigenkönnen unumstößlich notwendig und muss vorausgesetzt werden. Dem kreativen Aspekt von Bewegungen, Einsatz von Materialien und Verwendung von Wandgegebenheiten wird bei dieser Ausbildung sehr ausführlich Raum und Zeit gewidmet. Zudem gibt es einen wesentlichen Fokus auf die handwerkliche Komponente - denn ein korrektes und sicheres Arbeiten als Routensetzer Bouldern ist obligat. **Zum Abschluss der Ausbildung zum Routensetzer Bouldern ist die positive Absolvierung aller u.a. Module erforderlich.**

Modul I: 18. – 19. April 2024

Modul II: 16. – 17. Mai 2024

Modul III: 6. – 7. Juni 2024

Prüfung: 13. September 2024

Ort: Kletterhalle Wien

Kursleitung: Dieter Schimanek

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 350 / € 482

Teilnahmevoraussetzung: Bouldern **6c bloc**,

Sehr hohe Motivation zum kreativen Arbeiten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Edgar Eisner

Routensetzer*in Seilklettern

Kreative Kunst in der Vertikalen

Die Möglichkeiten der Trainingsgestaltung auf einer Boulder- bzw. Kletterwand hängen im Wesentlichen von der Qualität der einzelnen Routen ab. Diese Qualität einer Route/eines Boulders steht in direktem Zusammenhang mit dem Bewegungsverständnis und -spektrum der Routensetzer*in. Unsere Spezialist*innen bringen dir in diesem Kurs die Grundlagen für „gute“ Routen und damit die Möglichkeit der perfekten Gestaltung deiner Wand näher. Das Basismodul ist für das Routenschrauben an und Betreuen von kleinen Wänden in der OG ausreichend. Die, zwischen den Modulen geforderte Praxis und das Vertiefungsmodul, berechtigen zur anschließenden Routensetzerausbildung beim österr. Kletterverband.

Basismodul:

Kletterhalle Wien: 14. – 16. Februar 2024

Kletterhalle Wien: 13. – 15. März 2024

Kletterhalle Bad Ischl: 12. – 14. April 2024

Kletterhalle Wien: 6. – 8. November 2024

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/
Mitglieder: € 150 / € 482

Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossener
ÜL-Sportklettern Indoor

Vertiefungsmodul:

Kletterhalle Wien: 26. – 28. Juni 2024

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/
Mitglieder: € 482

Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossenes
Basismodul Routensetzer*in

Kletterpraxis im VII. Schwierigkeitsgrad **(6b)**

Kursleitung: Dieter Schimanek

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© 2020-Petzl Distribution-Sam BIE



Bouldertraining

Leistungssteigerung und Kompetenzentwicklung durch spezifisches Training

Bewegungen des Boulderns in modernen Boulderhallen können versierte Felskletternde aber auch Seilkletterer*innen vor spannende Rätsel stellen. Diese neuen und modernen Bewegungsvorstellungen und den „Weg dorthin“ möchten wir dir gerne im praktischen Training näherbringen. Die neuen Bewegungsabläufe fordern uns heraus, eigene Bewegungsmuster und -vorstellungen neu zu spüren und zu erweitern. Darüber hinaus werden wir Beanspruchungen und Ängste, die beim dynamischen Klettern entstehen können, thematisieren und gemeinsam Strategien zur Bewältigung erarbeiten.

Inhalte: ■ Spezielles und individuelles Techniktraining ■ Tipps zur körperlichen und mentalen Vorbereitung im Bouldern ■ Info zu boulderspezifischen Belastungen und Unfallpräventionen ■ Sicherheitsaspekte/Spotten ...

Wien/ Seestadt: 26. Jänner 2024

Wien/ Seestadt: 27. Jänner 2024

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 55 / € 95

Graz/Bloc-House: 14. – 15. September 2024

Wien/Seestadt: 30. November – 1. Dezember 2024

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110 / € 265

Kursleitung: Jakob Wurm/Alina Wojnar

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde-Mitgliedschaft, Bouldern im **Schwierigkeitsbereich 5c bloc**, Grundtechniken des Bouldern und Sicherungstaktik (Spotten)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Bouldern Outdoor

Wertvolle Tipps und Tricks für harte Moves

Bouldern ist ein vielseitiger und ganzheitlicher Sport – dementsprechend auch die Anforderungen. Unsere PRO-Trainer*innen werden dir in diesem Boulderworkshop sowohl zu deiner körperlichen Entwicklung als auch zu mentalen Trainings- und Vorbereitungsmethoden wertvolle Tipps geben und auch mit bewegungstechnischen Tipps zur Seite stehen. Ziel ist das Erweitern und Festigen deiner Bewegungsvorstellungen und -erfahrungen und damit die Steigerung deines Leistungsniveaus. Neben dieser Leistungssteigerung erwarten dich auch wertvolle Tipps und methodisch-didaktische Anregungen zum Abhalten von Boulderkursen. Diese Fortbildung ist sowohl für Einsteiger*innen (jedoch gute Kletterer*innen) als auch für erfahrene Boulderer*innen konzipiert. Einsteiger*innen haben die Möglichkeit, stressfrei in diese Sportart hineinzuschmecken, erfahrenen Boulder-Cracks bieten wir das Feintuning ihrer Bewegungen.

Inhalte: ■ Bewegungen spüren, analysieren und verändern ■ Neue Bewegungen erfahren ■ Abspringen – Fallen – Spotten ■ kreative Lösungen diskutieren ■ Wieder probieren – So lange, bis es funktioniert!

Maltatal: 18. – 19. Mai 2024

Bor/Tschechien: 12. – 13. Oktober 2024

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/
Mitglieder: € 120 / € 253

Wachau: 4. Mai 2024

Wachau: 31. August 2024

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/
Mitglieder: € 60 / € 81

Kursleitung: Naturfreunde - Team Sportklettern

Teilnahmevoraussetzungen: Bouldern **6a bloc**

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Fiedler



Fortbildung - Boulderbau Basics

Was muss ich unbedingt wissen, um mit dem Schrauben beginnen zu können!

Boulder sind am Beginn einmal handwerkliche Produkte. Zur Erstellung derselben bedarf es zum Einstieg erstmal Kenntnisse zum verwendeten Material: Wände, Griffe, Schrauben, Akku-Schrauber, Einschlagmuttern usw. Andererseits ist das Basiswissen Ausgangspunkt für die eigene weitere Entwicklung: Wie bringe ich meine Bewegungsvorstellungen an die Wand und damit dem/der Kletterer*in Freude durch harmonisch gestaltete und herausfordernde Linien?

Inhalte: ■ Planung, Aufbau und Konzeption ■ Verwendung von Griffen & Strukturen und Volumen ■ Sicherheit ■ Arbeitsmethoden ■ Material- und Griffkunde ■ Wandkonstruktionen ■ Kreative Nutzung verschiedener Wandneigungen

Steyr: 6. – 7. April 2024

Wr. Neustadt: 3. – 4. August 2024

Kursleitung: Patrik Törnström

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110 / € 265

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Ausbildung (ÜL*in, Instruktor*in), **Kletterpraxis im oberen VI. Schwierigkeitsgrad/5c**

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Edgar Eisner

Fortbildung für „Routensetzer*innen Bouldern“

Lernen von den Besten – Workshop mit internationalem Routensetzer

Bei diesem zweitägigen Fortbildungsworkshop wollen wir dir Austausch von Info, Wissen und Erfahrung unterschiedliche Herangehensweisen und Arbeitsmethoden beim Boulderbau näherbringen. Angeleitet von einem international erfahrenen Routensetzer bieten Testkletter- und Feedbackrunden die Möglichkeit, den eigenen Zugang zum Routenbau zu reflektieren und neue Inputs zu bekommen. Im Vordergrund soll dabei die prozesshafte, kreative Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Bewegungsformen beim Boulderbau stehen.

Inhalte: ■ Boulderbau - unterschiedliche methodische Zugänge ■ „zwingende“ Bewegungen – was und wie? ■ Bewegungsanalyse

22. – 23. April 2024, Herzogenburg

Kursleitung: Matthias Woitzuck

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110 / € 265

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung "Routensetzer*in Bouldern", Absolvierte Ausbildung "Routensetzer*in Bouldern & Seilklettern"

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





MAMMUT
SWISS 1862

**REACH
YOUR PEAK**

MAMMUT.COM

Klettercoaching für Frauen

Entwicklung von Selbst- und Coachingkompetenz

Im ersten Teil liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Klettertechnik, Bewegungsqualität und mentalen Aspekte. Ihr habt die Möglichkeit, Feedback zu eurem Kletterkönnen, -stil und -zugängen zu erhalten, und das in einem konsequent wertschätzenden Rahmen.

Wir befassen uns auch mit dem Thema Leistung und spannen hier einen weiten Bogen von der Kritik des Leistungs- und Optimierungsdenkens bis zur Gestaltung des Trainings. Unser Ziel ist es, dass alle Teilnehmerinnen Ideen und Übungen mitnehmen können, um ihr eigenes Klettern zu verbessern. Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit der Rolle der Coachenden: Welche Methoden stehen zur Verfügung, um Bewegungsanalyse und Klettercoaching praktisch umzusetzen?

Wr. Neustadt: 5. – 6. Oktober 2024

Inhalte: ■ Spezielles und individuelles Techniktraining ■ Tipps zur körperlichen und mentalen Vorbereitung im Bouldern ■ Info zu boulderspezifischen Belastungen und Unfallprävention ■ Sicherheitsaspekte/Spotten

Teilnahmevoraussetzung: Bouldern 5b bloc

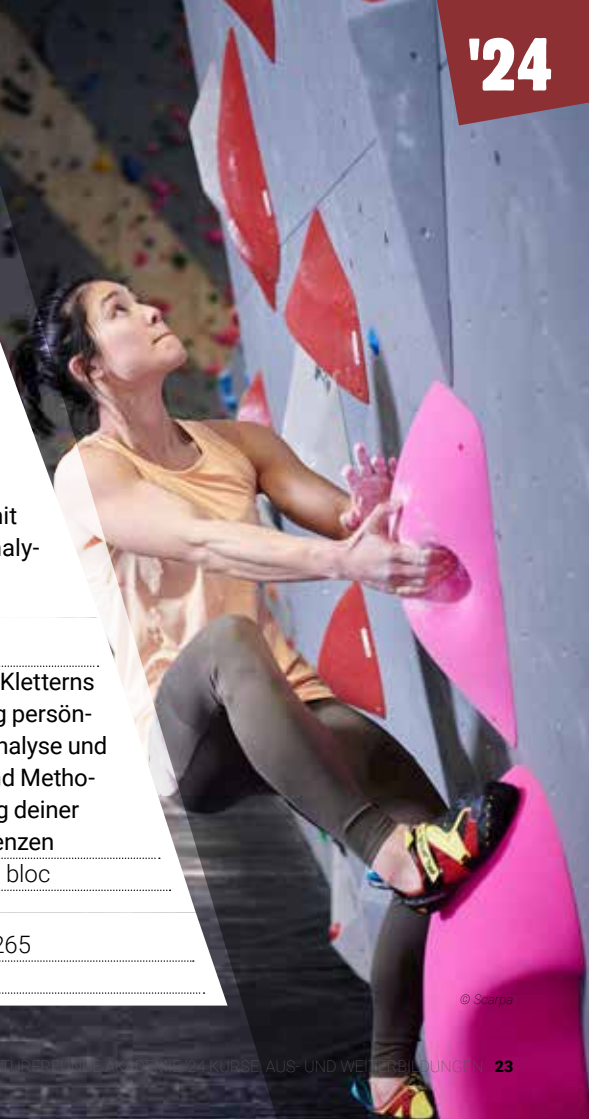
Graz: 23. – 24. März 2024

Schwerpunkte: ■ Grundtechniken des Kletterns ■ Spezielles Techniktraining ■ Training persönlicher Fertigkeiten durch Bewegungsanalyse und -coaching ■ Coaching-Grundlagen und Methodenmix ■ Gesamtheitliche Erweiterung deiner Kursleitungs- und Betreuungskompetenzen

Teilnahmevoraussetzung: Bouldern 6a bloc

Kursleitung: Alina Wojnar, Preis für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 110 / € 265

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Techniktraining Indoor

Techniktraining als Schlüssel zum Erfolg

Mit ausgefeilter Technik wirst du deinem erwünschten Ziel, d.h. dem langersehnten Rotpunkt deines Projektes endlich näherkommen bzw. dieses auch gleich punkten. Wir werden uns individuell an die Verbesserung deiner Grundtechniken (Antreten/Steigen, Greifen und Schwerpunkt positionieren,...) und speziellen Techniken (z.B. Eindrehen, Piazen, hooken,...) machen. Jeder der sich spezifisch und intensiv mit Klettertechnik, -taktik und neuen Bewegungserfahrungen auseinandersetzen will ist herzlich willkommen – vom Indoor-Freak bis zum Routenkletterer von alpinen Wänden.

Inhalte: ■ Aktivierung ■ Routen „lesen“ und Sequenzen ausbouldern ■ ökonomisch klettern ■ Sequenzen ausbouldern ■ Vorbereitung auf den Rotpunkt ■ Bewegungstempo, Präzision, Rhythmisierung ... ■ Sicherungsdynamik und Vertrauen ■ u.v.m.

Linz: 6. – 7. April 2024

Dornbirn: 16. – 17. November 2024

Mitterdorf: 7. – 8. Dezember 2024

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110 / € 265

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Ausbildung bzw. gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse (Klettern im VI. Schwierigkeitsgrad), Routiniertes und risikobewusstes Sicherungsverhalten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Techniktraining Outdoor

Leistungssteigerung durch Sensibilisierung

Die Vorteile beim Klettern Outdoor sind, dass man „überall“ hinsteigen und – greifen darf! Dementsprechend differenziert sind die Begehungsvarianten von Begehungen. In dieser Fortbildung werden dich unsere Trainer*innen bei der Entwicklung deiner Kreativität am Felsen unterstützen. Je nach euren Wünschen bzw. Zusammensetzung der Teilnehmergruppe werden wir uns individuell mehr an die Verbesserung der Grundtechniken oder Erlernen spezieller Techniken machen. Zusätzlich zur Klettertechnik entscheidet oft die richtige Taktik, d.h. Besichtigung vom Boden, benötigtes Material, Rast- & Klinkpositionen, etc. über eine erfolgreiche Begehung. Auch dazu haben wir brauchbare Tipps für dich!

Inhalte: ■ Vorbereitung - Material/Ausrüstung, Route lesen, Ruhe-/Rastpunkte erkennen ■ Antreten/Steigen/Greifen ■ Körper Positionieren, Rasten, Chalken ■ Eindrehen, Piazen, Dynamos, Hooks ■ Bewegungstempo, Präzision, Rhythmisierung ■ Zusammenspiel von Kletterer und Sicherer ■ Besonderheiten und Risikofaktoren im Klettergarten

Laussa/Ennstal: 15. – 16. Juni 2024

Wachau: 20. – 21. April 2024

Peilstein: 21. – 22. September 2024

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 120 / € 323

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Ausbildung (ÜL/Instruktor*in Sportklettern, Alpinklettern, Kinderbetreuer*in Sportklettern, ÜL*in Bouldern, Routensetzer) bzw. gleichwertige Kletterfertigkeiten und sportspezifisches Risikobewusstsein

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Sportkletter - Update

Workshop für aktive Übungsleiter*innen und Instruktoren*innen

Regelmäßige Fortbildungen und damit individuelle Potentialentwicklung sind entscheidendes Merkmal für qualifizierte Mitgliederbetreuung und stellt durch die Erweiterung und Festigung deiner fachspezifischen Kompetenz einen wesentlichen Beitrag für deine persönliche und fachspezifische Entwicklung dar. Zudem trägt persönliche Entwicklung und „sich am Laufen halten“ zur rechtlichen Absicherung deiner Betreuer*- und Ausbilder*innen-tätigkeit im Verein wesentlich bei. Um die täglichen Anforderungen der Vereinstätigkeit erfüllen zu können, bieten wir allen ausgebildeten ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen diese Fortbildungsveranstaltung in Workshop-Form an. Dieses aktuelle Sportkletter – UPDATE bietet ausreichend Raum für die Vermittlung neuer Inhalte, Erfahrungsaustausch und Selbstreflexion.

Inhalte: ■ Verbesserung Eigenkönnen: Indoor, Outdoor ■ Bouldern: Methodik Bewegungs- und Technikanalyse, Methodik Techniktraining: Spielerische Variationen im Techniktraining, neue Zugänge und Übungsideen, Tricks und Lösungen zur Technikvermittlung ■ Seilklettern: Moderne Sicherungsgeräte, Dynamisches Sicherungstraining, Technikorientiertes Konditionstraining ■ Kursmanagement: unterschiedliche Arbeitsumgebungen und Zielgruppen

Ennstal/OÖ: 24. – 26. Mai 2024

Tirol: 22. – 23. Juni 2024

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: € 120

Teilnahmevoraussetzung: Aktive Tätigkeit in einer NFÖ-Ortsgruppe, Praxiserfahrung in der Abhaltung von Ausbildungsveranstaltungen, (sport-)kletterspezifische Ausbildung

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Potential Ausschöpfen

Mit Blockaden, Druck und Ängsten umgehen

Die Angst zu scheitern, selbst oder fremd auferlegter Leistungsdruck, Angst vor dem Stürzen, mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und jenen des Sicherungspartners oder gar in das Material, u.v.m. können dich daran hindern, dein Leistungspotential voll auszuschöpfen!

Ängste, Leistungsdruck und Vertrauen sind Themenfelder, denen wir uns in dieser Fortbildung mit Theorieinput und praktischen Übungen widmen. Einerseits liegt der Fokus dabei auf der Selbstwirksamkeit und der Überwindung von Blockaden. Andererseits bekommst du Handwerkzeug, u.a. zum Umgang mit Ängsten deiner Teilnehmer*innen im Kursbetrieb.

Inhalte: ■ Themenschwerpunkt Angst: Wie beeinflussen Emotionen mein Klettern (z.B. Koordination)?, Sturztraining, Methoden zur Erweiterung der Komfortzone und dem Umgang mit Emotionen, Transfer des Gelernten in den Kursbetrieb ■ Themenschwerpunkt Leistungsdruck und hemmende Glaubenssätze: Motivation und Coaching, Achtsamkeit beim Klettern, Inneren Dialog stärken, Kletterziele verwirklichen

29. – 30. Juni 2024, City Adventure Center, Graz, Kursleitung: Dennis Powierski

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110/ € 265

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung zum/zur Übungsleiter*In und Instruktoren*In bzw. gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse, d.h. Lead-Klettern im VI. Schwierigkeitsgrad, Risikobewusstes Sicherungsverhalten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





PETZL

© PETZL DISTRIBUTION
Jeremy Bernard

Sicherungs- und Vertrauenstraining

Bewusst und kontrolliert stürzen – dynamisch sichern

Eine Leistungssteigerung im Sportklettern ist nur durch Klettern am Limit möglich. Das geht aber auch Hand in Hand mit Lead-Stürzen. Ein möglicher Sturz ist jedoch sehr oft eine unüberwindliche Schranke in der Umsetzung deiner Leistungsmöglichkeiten. Bei dieser Veranstaltung führen wir dich an deine (psychischen) Grenzen und zeigen dir, wie du diese überschreiten und verschieben kannst. Voraussetzungen für ein risikobewusstes Sturztraining sind unbedingtes Vertrauen in seine sichernde Person und perfektes Sicherungsverhalten – der zweite Schwerpunkt dieses Ausbildungstages. Diese Veranstaltung ist sowohl für Kletternde welche noch wenig/keine Gelegenheit hatten, sich spezifisch mit dynamischer Sicherung und Sturzverhalten zu beschäftigen als auch für „alte Hasen“ für die der methodische Zugang zur Umsetzung in der Ortsgruppe im Vordergrund steht.

Inhalte: ■ Sturzverhalten ■ methodisches Annähern an größere Sturzhöhen
■ Sicherungsgeräte – Vor- & Nachteile ■ Sicherungsverhalten beim dynamischen Sichern ■ Anforderungen an die Psyche ■ Sturzhöhe und Gelände einschätzen lernen (Überhänge, Absätze, ...)

9. November 2024, Kletterhalle Mitterdorf, Kursleitung: Dennis Powierski

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 55 / € 98

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Ausbildung (ÜL/Instruktor*in Sportklettern, Alpinklettern, Kinderbetreuer*in Sportklettern, ÜL*in Bouldern, Routensetzer) der gleichwertige Kenntnisse und Fertigkeiten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Spezielles (Kletter-)Krafttraining

Trainingsmethoden an Wand, Griffboard und alternativen Geräten

Neben Technik, Taktik und Psyche ist die KRAFT der entscheidende Faktor für die Leistungsfähigkeit beim Sportklettern. Wir werden uns dem Krafttraining vor allem von der praktischen Seite nähern und verschiedene Trainingsformen erklären, vorzeigen, ausprobieren und die (Aus-)Wirkungen ziemlich unmittelbar spüren. Vorrangige Ziele dieser Fortbildung sind es, trainingsmotivierten Übungsleiter- und Instruktor*innen Anregungen und Hilfsmittel zur Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit zu bieten und spezielle Kenntnisse für die Erstellung von Trainingsprogrammen für ihre betreuten Sportkletterer zu vermitteln.

Inhalte: ■ Training an der Kletterwand ■ kletterspezifisches Krafttraining (z.B. Campusboard) ■ Stabilisationstraining mit dem eigenen Körper ■ alternative Methoden und Trainingsmittel ■ Ausgleichstraining

10. November 2024, Kletterhalle Mitterdorf

Kursleitung: Dennis Powierski

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 55 / € 98

Teilnahmevoraussetzung: Kletterpraxis im 7. Schwierigkeitsgrad (6b)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Klettern und (psychisches) Wohlbefinden

Klettern als Methode der Psychohygiene

Im Sinne der Resilienz, des unmittelbaren Erlebens von psychischem Wohlbefinden und der aktiven Suche nach einem angstfreien Zugang zum Klettern werden zwei verschiedene Workshops angeboten, die sich den Themen Klettern und Psyche widmen. Für diejenigen, die sich für beide Tage interessieren, legen die Workshopleiterinnen besonderen Wert auf den Transferprozess („Brücken“). Die Grundidee der Workshops besteht darin, sich mit den psychischen, mentalen und ganzheitlichen Wirkungen, die das Klettern (und/oder Bouldern) auf uns hat, auseinanderzusetzen.

Inhalte: Wir widmen uns der Förderung psychischer Widerstandsfähigkeit - sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Neben einem fundierten Hintergrundwissen zur Resilienz beschäftigen wir uns mit den vielfältigen Auswirkungen des Kletterns. Gemeinsam erkunden wir neue individuelle Zugänge zum Klettern und schaffen Räume für unmittelbare Erlebnisse und Erfahrungen im Hier und Jetzt. Wir begeben uns auf eine ressourcenorientierte und lösungsorientierte Suche, um herauszufinden, wie das Klettern euch persönlich helfen kann, den Herausforderungen des Alltags besser zu begegnen. Unter fachlicher Anleitung werden wir unsere Erfahrungen gemeinsam reflektieren. Dabei steht die Freude am Klettern im Mittelpunkt, ebenso wie die Entdeckung individueller Erfahrungsräume innerhalb eines sicheren und respektvollen Umfelds.

20. Jänner 2024, Weinburg

Kursleitung: Barbara Rieder (Sportkletterinstructorin, Sozialarbeiterin, Lektorin mit Schwerpunkt Soziale Diagnostik)

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 55 / € 98

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde-Mitgliedschaft, vollendetes 16. Lebensjahr zu Kursbeginn, Übungsleiter*Innen und

Instruktoren*Innen mit fortgeschrittener Erfahrung im Klettern/Bouldern bzw. gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse, d.h. Klettern im Vorstieg (Outdoor) im VI. Schwierigkeitsgrad, Risikobewusstes Sicherungsverhalten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Klettern und (psychisches) Wohlbefinden

Klettern als Methode der Psychohygiene

Im Sinne der Resilienz, des unmittelbaren Erlebens von psychischem Wohlbefinden und der aktiven Suche nach einem angstfreien Zugang zum Klettern werden zwei verschiedene Workshops angeboten, die sich den Themen Klettern und Psyche widmen. Für diejenigen, die sich für beide Tage interessieren, legen die Workshopleiterinnen besonderen Wert auf den Transferprozess („Brücken“). Die Grundidee der Workshops besteht darin, sich mit den psychischen, mentalen und ganzheitlichen Wirkungen, die das Klettern (und/oder Bouldern) auf uns hat, auseinanderzusetzen.

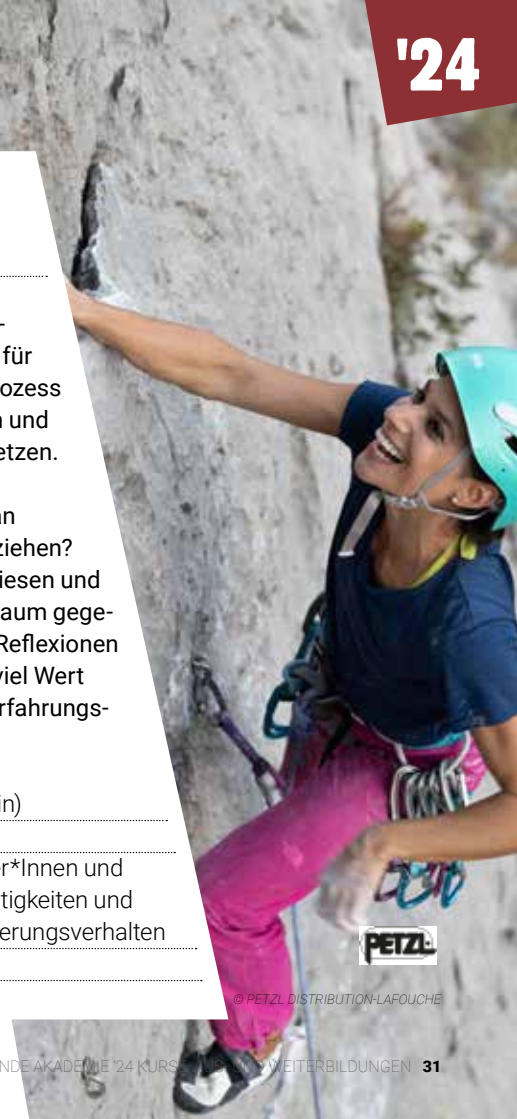
Inhalte: Ressourcenorientierte Suche: Welche Zugänge und Stärken liegen mir, wie gehe ich an Problemstellungen heran? Welche Parallelen lassen sich in andere Bereiche meines Lebens ziehen? Was bedeutet es für mich mit Komfortzone, Herausforderung und oder Angst umzugehen? Diesen und anderen, sich zeigenden, Fragen werden in Form einer erlebnisorientierten Selbsterfahrung Raum gegeben. Professionell angeleitet, werden wir uns Erlebnissen, philosophierenden Gedanken und Reflexionen widmen. Auf einen sicheren und respektvollen Raum wird von Seiten der Leitung besonders viel Wert gelegt. Der Workshop ist inhaltlich offen konzeptualisiert, sodass individuelle (und soziale) Erfahrungsräume eröffnet werden können.

30. März 2024, Wachau, Kursleitung: Julia Hufnagl (Sportklettertrainerin und Psychotherapeutin)

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 60 / € 98

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde-Mitgliedschaft, vollendetes 16. Lebensjahr, Übungsleiter*Innen und Instruktoren*Innen mit fortgeschrittener Erfahrung im Klettern/Bouldern bzw. gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse, d.h. Klettern im Vorstieg (Outdoor) im VI. Schwierigkeitsgrad, Risikobewusstes Sicherungsverhalten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Adaptive Climbing Workshop

Inklusion beim Klettern als Chance und Herausforderung

Ziel des Workshops ist es, unterschiedliche Beeinträchtigungsgruppen kennenzulernen. Dem/der Kursleiter*in (Übungsleiter*in/ Instruktor*in) soll das nötige Know How für die Konzeption und Durchführung von Kursen mit beeinträchtigten Personen, sowie ein wertschätzender Umgang mit den TeilnehmerInnen vermittelt werden. Im Prozess sollen zwischenmenschliche Berührungspunkte abgebaut werden.

Kursinhalte: ■ Vorstellung von Beeinträchtigungsklassen ■ Spezifische Bedürfnisse der einzelnen Klassen an der Kletterwand ■ Methodischer Aufbau einer Kurseinheit ■ Selbsterfahrung der unterschiedlichen Beeinträchtigungen beim Klettern ■ Sicherheitsrelevante Aspekte quer durch die Kletterhalle ■ Praxisnahe Erfahrungen mit einem Rolemodel sammeln

2. – 3. März 2024, Graz

21. – 22. September 2024, Graz

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 110 / € 265

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung ÜL*in/ Instruktor*in Sportklettern, hohe Motivation für neue Herausforderungen und Erfahrungen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Edgar Besser

Routenbau Inklusion

Inklusion als primäres Ziel beim Routenbau für das Klettern – eine Chance und Herausforderung zugleich: Leichte Routen müssen keineswegs langweilig oder monoton sein. Das Hauptziel des Workshops besteht darin, verschiedene Gruppen von Menschen mit Beeinträchtigungen kennenzulernen und aufzuzeigen, welche Aspekte beim Routenbau berücksichtigt werden müssen.

Dem/der Kursleiter*in soll das nötige Know How für den Bau inklusiver Routen, sowie ein wertschätzender Umgang mit den zukünftigen Kletterern vermittelt werden. Im Workshop wird daran gearbeitet, Routen zu gestalten, die für alle zugänglich sind und gleichzeitig eine Herausforderung für fortgeschrittene Kletterer mit verschiedenen Einschränkungen bieten.

Kursinhalte: ■ Vorstellung von unterschiedlichen Beeinträchtigungsgruppen mit Schwerpunkt auf körperlichen Beeinträchtigungen ■ Spezifische Bedürfnisse der einzelnen Klassen an der Kletterwand ■ Selbsterfahrung der unterschiedlichen Beeinträchtigungen beim Klettern ■ Eliminierung "unschaffbarer Moves" ■ Sicherheitsrelevante Aspekte ■ Praxisnahe Erfahrungen mit einem Rolemodel sammeln

14. – 16. Juni 2024, Graz/City Adventure Center

22. – 24. November, Kletterhalle Wien

Kursleitung: Alexander Guster

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110 / € 265

Teilnahmevoraussetzung: Routensetzer*in Breitensport,

Hohe Motivation für neue Herausforderungen und Erfahrungen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Alexandra Pfeifer

Klettern und Yoga 1

Ganzheitliche Entwicklung durch alternative Bewegungen

Erlerne die Grundübungen des Yogas anzuwenden, um einen wertvollen Ausgleich zu den kletterspezifischen Bewegungsmustern zu schaffen. Steigere durch Kräftigung und Dehnung gleichermaßen das ganzheitliche körperliche Wohlbefinden und löse hinderliche Spannungen und Blockaden auf. Yoga fördert die Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit, gibt uns Selbstvertrauen, stärkt und harmonisiert den Kreislauf und lässt uns ausgeglichener und bewusster durchs (Kletter-) Leben gehen.

Inhalte: ■ Schultern - Kraft und Beweglichkeit ■ Core Work - Körperspannung ■ Balance & Koordination: Aktivierung der Muskelketten ■ Yoga für Hüfte/Beine/Füße: Bewegungsumfänge erweitern

2. – 4. Februar 2024, KH Wattens/Pure Energy Yogastudio Schwaz

Kursleitung: HP Gärtner/Alexandra Pfeifer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 165 / € 335

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Fertigkeiten im

V. Schwierigkeitsgrad und risikobewusste Sicherungstechnik, körperliche Grundfitness, auch für Yoganeulinge geeignet, Falls körperliche Einschränkungen vorhanden sind, bitte diese vorab mit der Kursleitung abklären

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Klettern und Yoga 2

Ganzheitliche Entwicklung durch alternative Bewegungen

Yoga fördert die Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit, gibt uns Selbstvertrauen, stärkt und harmonisiert den Kreislauf und lässt uns ausgeglichener und bewusster durchs (Kletter-) Leben gehen. Nachdem du die Yoga-Grundübungen im 1. Teil erfahren konntest bzw. diese bereits kennst und anwendest, bieten wir dir in diesem Seminar eine kompetente Weiterentwicklung deiner Fertigkeiten und interessanten Bewegungskombinationen und -abfolgen zur Vertiefung deiner ganzheitlichen Entwicklung.

Inhalte: ■ Balanceübungen und Koordination auf Händen und Füßen ■ Vorübungen und Training für Handstand, Unterarmstand und Kopfstand ■ Partnerübungen aus dem AcroYoga für Körperspannung im Teamwork ■ Langgehaltene Yin Yoga Positionen

4. – 6. Oktober 2024, KG Achensee/Pure Energy Yogastudio Schwaz

Kursleitung: HP Gärtner/Alexandra Pfeifer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165 / € 335

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Fertigkeiten im **V. Schwierigkeitsgrad** und risikobewusste Sicherungstechnik, Körperliche Grundfitness, Absolvierung Modul Klettern & Yoga 1 oder Vorkenntnisse im Yoga!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Adobe Stock



Aus- und Fortbildungen im Bereich Skitouren und Winterwandern

Die tief verschneite, unberührte Natur bewegt Jahr für Jahr mehr Wintersportler*innen dazu, sich ins Freie, ungesicherte Gelände zu begeben. Unser Ziel ist es, dieses Erlebnis unseren Mitgliedern risikobewusst, sicher und kompetent näher zu bringen.

Dazu ist gerade im winterlichen, freien Schiraum eine gute Ausbildung wichtig. Mit den Ausbildungen zum/zur Übungsleiter*in Schitouren, Schihochtouren, Winterwandern und Freeride, stellen die Naturfreunde eine hochwertige erste Ausbildungsstufe im ehrenamtlichen Vereinswesen zur Verfügung. Weiterführende staatliche Ausbildungen werden in guter Zusammenarbeit mit der Bundessportakademie in Form der Ausbildung zur Instructorin/zum Instructor angeboten.

Als Übungsleiter*in oder Instructor*in ist man befähigt, Grundausbildungen und Veranstaltungen für Naturfreundemitglieder in den jeweiligen Disziplinen, eigenständig zu leiten.

Mit abgeschlossener Ausbildung ist es wichtig sich laufend fort- und weiterzubilden. Dazu findest du in dieser Akademie-Broschüre ein breites Angebot! Die Ausbildungsunterlagen W3 bieten die ideale Ergänzung zu den Angeboten der Aus- und Fortbildungen und wurden 2022 aktualisiert, und mit Inhalten der Integrativen Lawinenkunde erweitert.

Wir wünschen dir eine schöne, lehrreiche und interessante Zeit bei den Veranstaltungen.



**Arno Studeregger,
Bundesreferent Skitouren**



**Helmuth Preslmaier,
Bundesreferent Skitouren**



**Martin Edlinger,
Leiter Abteilung Skitouren**



Mit dem QR-CODE direkt zu den Kursen dieses Kapitels.



© Martin Edlinger



Übungsleiter*in Winterwandern

Kursnummer: ST2416

Die Übungsleiter*innenausbildung Winterwandern (Schneeschuhwandern) vermittelt Vereinsmitgliedern eine Grundausbildung für das selbständige Tourengehen im winterlichen, gletscherfreien Gebirge. Tourenplanung, Schnee-, Wetter- und Lawinenkunde sowie das risikobewusste Verhalten im winterlichen Gelände und Erste-Hilfe-Maßnahmen gehören untrennbar dazu. Auch Tourenführungen im Rahmen der Vereinstätigkeit zählen zum Aufgabenbereich. Es wird jedoch dringend empfohlen, dass Übungsleiter*innen bei Vereinsveranstaltungen mit Instruktor*innen zusammenarbeiten. Eine Übungsleiter*innenausbildung kann als Vorbereitung für eine Instruktor*innenausbildung dienen.

Inhalte: ■ Ausbildung mit W3: Schnee- und Lawinenkunde ■ Analyse und Umsetzung des Lawinenlageberichtes ■ Führen von Winterwander-Gruppen (Schneeschu) / Gruppendynamische Prozesse ■ Erkennen von Risikofaktoren ■ Wetterkunde und alpine Gefahren ■ Tourenplanung und Tourenführung ■ Orientierung ■ Notfallmanagement und Rettungstechnik (Notfall Lawine) ■ Risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen

13. – 19. Jänner 2024, Salzkammergut

Samstag 10:00 Uhr bis Freitag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kinz / Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 420* / € 1.105*

Teilnahmevoraussetzungen: Ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens 10 Schneeschuhwanderungen sowie sicherer und kontrollierter Umgang mit Schneeschuhen. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 16 Jahre bei Ausbildungsabschluss. Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres ist für die Übungsleiter*innentätigkeit das Beisein einer/eines volljährigen ausgebildeten Übungsleiterin/Übungsleiters oder Instruktorin/Instruktors erforderlich. Aktive Mitarbeit in einer Ortsgruppe.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

Ausbildungen
für Guides

© Martin Edlinger

Übungsleiter*in Skitouren

Kursnummer: ST2414 / ST2415

Die Übungsleiter*innenausbildung Skitouren vermittelt Vereinsmitgliedern eine Grundausbildung für das selbstständige Tourengehen im winterlichen, gletscherfreien Gebirge. Tourenplanung, Schnee-, Wetter- und Lawinenkunde sowie das risikobewusste Verhalten im winterlichen Gelände und Erste-Hilfe-Maßnahmen gehören untrennbar dazu. Auch Tourenführungen im Rahmen der Vereinstätigkeit zählen zum Aufgabenbereich. Es wird jedoch dringend empfohlen, dass Übungsleiter*innen bei Vereinsveranstaltungen mit Instruktor*innen zusammenarbeiten. Eine Übungsleiter*innenausbildung kann als Vorbereitung für eine Instruktor*innenausbildung dienen.

Inhalte: ■ Ausbildung mit W3: Schnee- und Lawinenkunde ■ Analyse und Umsetzung des Lawinenlageberichtes ■ Erkennen von Risikofaktoren ■ Tourenplanung und Tourenführung ■ Orientierung ■ Notfallmanagement ■ risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen

20. – 23. Jänner 2024, Planneralm

Samstag 10:00 Uhr bis Freitag 16:00 Uhr

27. Jänner – 2. Februar 2024, Planneralm

Samstag 10:00 Uhr bis Freitag 16:00 Uhr

Kursleitung: Edlinger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 420* / € 993*

Teilnahmevoraussetzungen: Als Aufnahmebedingung reicht ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens 10 Skitouren

sowie sicheres und kontrolliertes Skifahren (Stemmschwung in verschiedenen Schneesituationen) bis ca. 40° Steilheit. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 16 Jahre bei Ausbildungsabschluss. Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres ist für die Übungsleitertätigkeit das Beisein eines volljährigen ausgebildeten Übungsleiters/Instruktors erforderlich. Mitarbeit in einer Ortsgruppe.

*inkl. Kursbeitrag, Kursunterlagen, Quartier, Halbpension (exkl. Seilbahn)



© Martin Edlinger



Ausbildungen
für Guides

© Martin Edlinger

Übungsleiter*in Skihochtouren

Kursnummer: ST2417

Die Übungsleiter*innenausbildung Skihochtouren vermittelt Vereinsmitgliedern eine Grundausbildung für das selbständige Begehen von hochalpinen Skitouren im vorwiegend vergletscherten Gelände. Die Tourenplanung sowie die Einschätzung der Wettersituation gehören neben der Seil- und Sicherungstechnik untrennbar dazu. Auch Tourenführungen im Rahmen der Vereinstätigkeit zählen zum Aufgabenbereich. Es wird jedoch dringend empfohlen, dass Übungsleiter*innen bei Vereinsveranstaltungen mit Instruktor*innen zusammenarbeiten. Eine Übungsleiter*innenausbildung kann als Vorbereitung für eine Instruktor*innenausbildung dienen.

- Festigen der Inhalte des ÜL Skitouren
- Seil- und Sicherungstechnik bei Gletscherskitouren
- Rettungstechnik (Spaltenbergung)
- Tourenplanung und Tourenführung
- Orientierung und Gletscherkunde
- Notfallmanagement
- Risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen

16. – 22. März 2024, Stubai Alpen, Hohe Tauern

Sonntag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr
Kursleitung: Krenn / Preis für ehrenamtliche
Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 420* / €
882*

Teilnahmevoraussetzungen: Aufnahmebedingung ist der Übungsleiter oder Instruktor Skitouren sowie ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens 5 Skihochtouren. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 16 Jahre bei Ausbildungsabschluss. Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres ist für die Übungsleitertätigkeit das Beisein eines volljährigen ausgebildeten Übungsleiters/Instruktors erforderlich. Mitarbeit in einer Ortsgruppe.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager),
Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

Fortbildungen
für Guides

Das Internationale Lawinensymposium
in Graz geht am 18. November 2023
in die fünfte Runde.



(C) RALF HOCHAUSER/OUTDOOR FOTO

Lawinensymposium Kursnummer: ST2401

Die Naturfreunde Österreich veranstalten gemeinsam mit der Geosphere Austria das 5. internationale Lawinensymposium in Graz. Zu den Themen Schnee- und Lawinenkunde, Lawinenprognose und Meteorologie, Risikomanagement und Rechtliche Aspekte werden internationale ExpertInnen wieder für EinsteigerInnen als auch für Profis referieren und informieren.

Inhalt: ■ Vorträge in zwei Sälen (Schitourenthemen und Lawinenthemen)
■ Workshops ■ Präsentationen div. Hersteller im Avalanche-Safety-Bereich

18. November 2023

Arbeiterkammersaal Graz

Samstag 9:00 Uhr bis Samstag 17:00 Uhr

Preis für Skitouren-Mitarbeiter/Mitglieder/

Nichtmitglieder: € 0* / € 30* / € 35*

Teilnahmevoraussetzungen: keine

* inkl. Tagungsband



Fortbildungen
für Guides

Praxistage Skitouren

Kursnummer: ST2402 / ST2402-2

Ein Update der wichtigsten Inhalte im Bereich Skitouren ist das Ziel der Praxistage. Mit Expert*innen des letzten Lawinarsymposiums hast du an diesem Wochenende die Gelegenheit zu den Schwerpunktthemen Notfall Lawine sowie zur Beurteilung der Schneedecke als auch zur Entscheidungsfindung am Einzelhang mit den Expert*innen des Symposiums in der Praxis zu erleben! In Kleingruppen bzw. im Stationsbetrieb werden die Schwerpunktthemen erarbeitet.

Inhalte: ■ Hintergrundwissen LVS ■ Handhabung der Notfallausrüstung ■ Die Versorgung von Lawinenofern ■ Organisation im Falle eines Lawinenabganges ■ Einzelhangbeurteilung ■ Schneedeckentest ■ Schneedeckenaufbau ■ Orientierung und Gelände ■ Entscheidungsfindung

1. – 3. Dezember 2023, Kitzsteinhorn

8. – 10. Dezember 2023, Kitzsteinhorn

Freitag, 17:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr

Kursleitung: Edlinger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 180* / € 451*

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkon-
dition für 4-5 Stunden Bewegung im Gelände. Entsprechende Grunder-
fahrung in der LVS Suche. Besonders geeignet für Instruktor*innen und
Übungsleiter*innen Ski(hoch)touren und Schneeschuh.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

© Martin Edlinger

Skitechnik Off-Piste

Kursnummer: ST2405 / ST2406

Verbesserung der Skitechnik im Gelände

Was tun, wenn Teilnehmer*innen mit den skitechnischen Anforderungen nicht zu Rande kommen? Skitechnik im freien Gelände kann sehr schnell zu einer Herausforderung für Tourenführer und Teilnehmer werden. Aus diesem Grund gibt es bei dieser Fortbildung zwei Schwerpunkte: 1. Verbesserung der eigenen Technik im freien Skigelände, 2. Tipps, um Teilnehmer*innen skitechnische Unterstützung zu geben.

Inhalte: ■ Analyse der eigenen Fertigkeiten auf der Piste ■ Übungen zur Festigung des Fahrverhaltens ■ Anwendung des Fahrverhaltens bei variierendem Tempo und unterschiedlichen Pistenradien ■ Analyse der eigenen Fertigkeiten im Gelände ■ Situationsbedingte Übungen im Gelände ■ Variation Schneebedingungen, Variation Geländeformen ■ Taktik Gelände: Faktoren erkennen und analysieren ■ Alle Inhalte abhängig von Schnee- und Wetterbedingungen

16. – 17. Dezember 2023 / Tauplitz, Kursleitung: Skrobar / Seereiner

Samstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

10. – 11. Februar 2023 / Hohe Tauern / Bad Hofgastein, Kursleitung: Skrobar / Seereiner

Samstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 120* / € 222*

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkondition für 5-6 Stunden Skifahren. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Ski(hoch)touren.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)



© Martin Edlinger



Update Winterwandern

Kursnummer: ST2404

Diese Fortbildung ist speziell für Winterwander*innen und Schneeschuhgeher*innen konzipiert. Der richtige Umgang mit der Notfallausrüstung ist neben einer guten Tourenplanung für jeden Tourenführer essentiell. Ergänzt durch ein Update in der Schneedeckenbeurteilung werden wir uns an diesem Wochenende diesen drei Themen widmen.

Inhalte: ■ Schneedeckenbeurteilung ■ Notfallmanagement Lawine ■ LVS Suche ■ Tourenplanung

19. – 21. Jänner 2024, Salzkammergut

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kinz

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 180* / € 310*

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkondition für 5-6 Stunden Bewegung, geübter Umgang mit Schneeschuhen. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Winterwandern / Schneeschuh.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension

Fortbildungen
für Guides

© Martin Edlinger

Update Schneedeckenbeurteilung

Kursnummer: ST2410

Fortbildungen
für Guides

Die Beurteilung der Schneedecke ist einer der Schlüsselparame-
ter, um sich risikoarm im winterlichen Gelände zu bewege-
n. Um die Entscheidungsfindung weiter zu entwickeln, müs-
sen Erfahrungen analysiert, hinterfragt, verwertet und Schlüsse
daraus gezogen werden. Wie ist der Schneedeckenaufbau? Wie
hat das Wetter die Schneedeckensituation beeinflusst? Was
erkenne ich in der Schneedecke? Welche Schneedeckentests sind
praktikabel? Die Schneedecke wird also umso wichtiger, je weiter
man seine lawinenkundliche Kompetenz steigert.

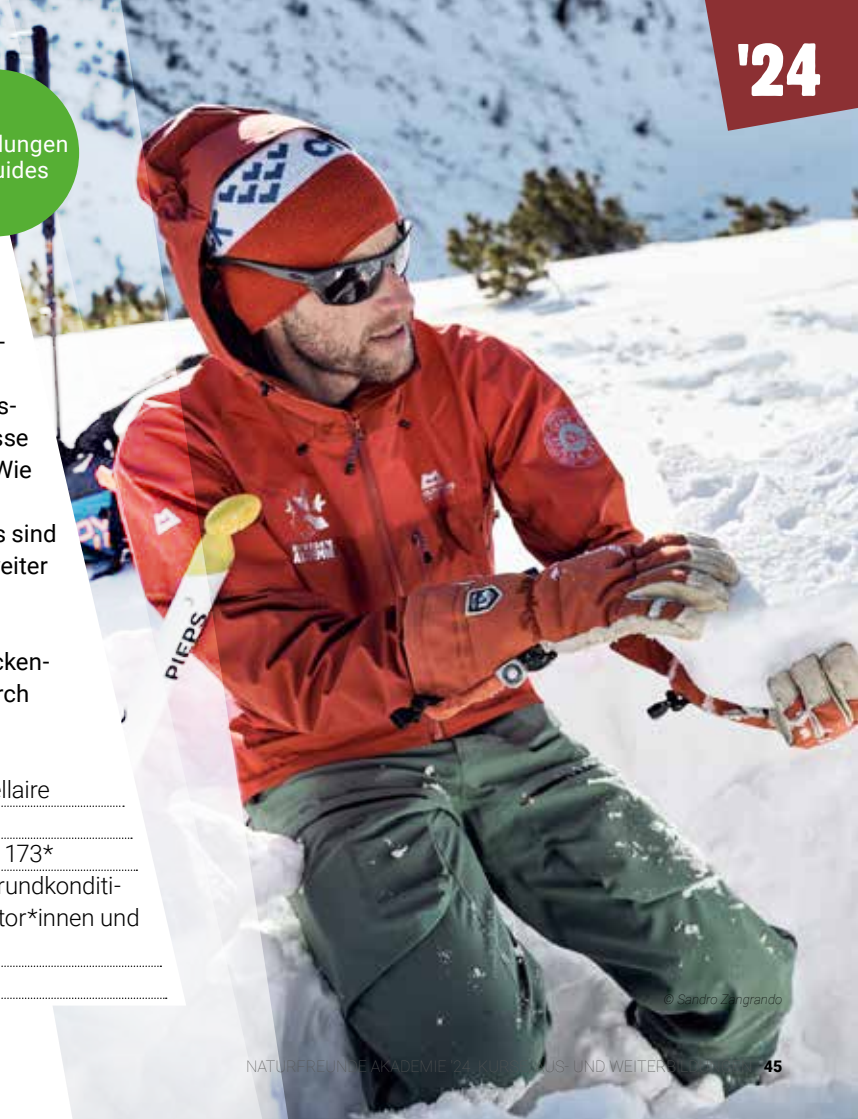
Inhalte: ■ Schneedeckenaufbau ■ Schneeprofil ■ Schneedecken-
tests ■ Schwachschichtenanalyse ■ Informationsgewinn durch
Wetterstationen

3. – 4. Februar 2024, Tirol / Sellrain / Kühtai, Kursleitung: Bellaire
Samstag 09:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 120* / € 173*

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkondi-
tion für 5-7 Stunden Bewegung. Besonders geeignet für Instruktor*innen und
Übungsleiter*innen Ski(hoch)touren.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)



© Sandro Zangrando



Fortbildungen
für Guides

Update Einzelhangbeurteilung – Integrative Lawinenkunde

Kursnummer: ST2407

Kann der Hang begangen bzw. befahren werden oder nicht? Diese Frage müssen sich früher oder später alle, die im ungesicherten Gelände unterwegs sind, stellen. Im Fokus dieser Fortbildung steht die Einzelhangbeurteilung zu der, betrachtet man den gesamten Prozess, auch die Tourenplanung zählt. Am ersten Tag widmen wir uns der Theorie und der Planung, am zweiten Tag geht es darum im Gelände Entscheidungen zu treffen.

Inhalt: ■ Tourenplanung ■ Schneedeckenbeurteilung ■ Einzelhangbeurteilung ■ Risikomanagement

16. – 18. Februar 2024, Planneralp, Kursleitung: Pfungstner

Freitag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 180* / € 342*

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkondition für 5-6 Stunden Bewegung im Gelände, Grundkenntnisse in der Beurteilung der Schneedecke. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Ski(hoch)touren.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

© Martin Edlinger

Iglubau und Biwakseminar

Kursnummer: ST2411

Wie verbringt man eine Nacht im Schnee?

Welche Möglichkeiten gibt es, im Ernstfall eine Nacht im Freien zu verbringen, und wie gestaltet man eine geplante Biwaknacht? Im Zuge einer kurzen Skitour werden wir verschiedene Möglichkeiten des Biwakbaus ausprobieren und diese auch auf Praxistauglichkeit testen, indem wir die Nacht darin verbringen.

Inhalte: ■ Biwakbau ■ Iglubau ■ Übernachtung im Biwak ■ Tourenplanung ■ Alpine Gefahren im Zuge eines Biwaks

1. – 3. März 2024, Niedere Tauern, Kursleitung: Edlinger

Freitag, 18:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 180* / € 373*

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkondition für 5-7 Stunden Bewegung im winterlichen Gelände und Bau eines Biwaks. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Ski(hoch)touren.

* inkl. Kursbeitrag, 1x Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer),
1x Halbpension (exkl. Verpflegung 2. Nacht im Biwak)



© Martin Edlinger



Update Skihochtouren

Kursnummer: ST2412

Skihochtouren stellen für Tourenführer*innen eine große Herausforderung dar. Nicht umsonst bezeichnet man sie auch als die Königsklasse im Skialpinismus! Umso wichtiger ist es, sich auf die Gefahren des winterlichen Hochgebirges vorzubereiten. Am ersten Tag steigen wir zur Hütte auf und widmen uns den theoretischen Inhalten. Der zweite Tag dient der Ausbildung. Den dritten Tag runden wir mit einer Gipfelbesteigung und der Umsetzung des Gelernten ab.

Inhalte: ■ Tourenplanung ■ Seilverwendung bei Skihochtouren ■ Spaltenbergung bei Skihochtouren ■ alpine Gefahren

15. – 17. März 2024, Dachstein, Kursleitung: Team

Freitag 13:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 180* / € 342*

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkondition für 5-6 Stunden Bewegung, geübter Umgang mit Steigeisen, Pickel, Gurt und Seil. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Skihochtouren.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

Veranstaltungen
und Kurse

© Martin Edlinger

Basiskurs Winterwandern

Kursnummer: ST2419

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreundemitgliedern die notwendigen Basisfertigkeiten zum selbstständigen Skitourengehen im nichtvergletscherten Gelände. Tourenplanung, Schnee-, Wetter- und Lawinenkunde sowie das risikobewusste Verhalten im winterlichen Gelände und Erste-Hilfe-Maßnahmen gehören neben der notwendigen Skitechnik zu den Inhalten des Basiskurses Skitouren. Darüber hinaus stellt dieser Grundkurs die ideale Vorbereitung für die Übungsleiterausbildung Skitouren dar.

Inhalt: ■ Schnee- und Lawinenkunde ■ Umsetzung des Lawinlageberichtes ■ Erkennen von Risikofaktoren ■ Tourenplanung, Orientierung ■ Notfallmanagement, risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen

5. – 7. Jänner 2024, Tauplitz

Freitag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kinz

Preis für Mitglieder: € 345*

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkondition für 5-6 Stunden Bewegung, geübter Umgang mit Schneeschuhen. Besonders geeignet als Vorbereitung zur Übungsleiter*innen- oder InstruktorInnenausbildung.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)



© Martin Edlinger



Veranstaltungen
und Kurse

Basiskurs Skitouren

Kursnummer: ST2420

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreundemitgliedern die notwendigen Basisfertigkeiten zum selbstständigen Skitourengehen im nichtvergletscherten Gelände. Tourenplanung, Schnee-, Wetter- und Lawinenkunde sowie das risikobewusste Verhalten im winterlichen Gelände und Erste-Hilfe-Maßnahmen gehören neben der notwendigen Skitechnik zu den Inhalten des Basiskurses Skitouren. Darüber hinaus stellt dieser Grundkurs die ideale Vorbereitung für die Übungsleiter*innenausbildung Skitouren dar.

Inhalt: ■ Schnee- und Lawinenkunde ■ Umsetzung des Lawinlageberichtes ■ Erkennen von Risikofaktoren ■ Tourenplanung ■ Orientierung ■ Notfallmanagement ■ Risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen

18. – 21. Jänner 2024, Werfenweng / Tennengebirge

Donnerstag, 10:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr

Kursleitung: Groher, Preis für Mitglieder: € 453,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkondition für 5-6 Stunden Bewegung im Gelände, Grundkenntnisse und Grunderfahrung im Skitourengehen. Besonders geeignet als Vorbereitung zur Übungsleiter*innen- oder InstruktorInnenenausbildung.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

© Martin Edlinger

Basiskurs Skihochtouren

Kursnummer: ST2422

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreundemitgliedern die notwendigen Basisfertigkeiten zum selbstständigen Begehen von Skihochtouren im vergletscherten Gelände. Im Vergleich zum Basiskurs Skitouren wird bei diesem Kurs weniger auf die Schnee- und Lawinenkunde, aber verstärkt auf das Verhalten im winterlichen, vergletscherten Gelände sowie die Rettungstechnik am Gletscher eingegangen. Weitere Inhalte sind die Tourenplanung, das risikobewusste Verhalten im vergletscherten Gelände, Seil und Sicherungstechnik, Erste-Hilfe-Maßnahmen und Basissteigeisentechnik. Darüber hinaus stellt dieser Grundkurs die ideale Vorbereitung für die Übungsleiter*innen-Ausbildung Skihochtouren dar.

Inhalt: ■ Risikobewusstes Verhalten im vergletscherten Gelände ■ Rettungstechnik, sowie Seil- und Sicherungstechnik am Gletscher ■ Richtige Verwendung der Notfallausrüstung ■ Basissteigeisentechnik ■ Tourenplanung

7. – 10. März 2024 / Dachstein, Kursleitung: Team

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € * / € 474*

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkondition für 5 bis 6 Stunden Bewegung im Gelände, Grundkenntnisse und Grunderfahrung im Skitourengehen. Besonders geeignet als Vorbereitung zur Übungsleiter*innen- oder Instruktor*innen-Ausbildung.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

© Martin Edlinger



Mit dem QR-CODE direkt zu den Kursen dieses Kapitels.



© Martin Edlinger



Ausbildungen
für Guides

© Martin Edlinger

Übungsleiter*in Bergwandern

Kursnummer: BS2416 / BS2417 / BS2418

Übungsleiter*innen Bergwandern verfügen über die Kompetenz, Naturfreundemitglieder im Begehen von Wanderwegen ohne unmittelbare Absturz- und Lawinengefahr auszubilden und zu führen. Die Planung von Touren sowie die Einschätzung der Wettersituation gehören neben der Führungs- und Leitungskompetenz untrennbar zum/zur Übungsleiter*in Bergwandern. Auch Tourenführungen zählen zu den Aufgabenbereichen. Darüber hinaus kann eine Übungsleiter*innenausbildung als Vorbereitung für eine Instruktor*innenausbildung dienen. Die Ausbildung ist gleichgestellt mit dem VAVÖ Wanderführer-Grundmodul, und wird vom Naturfreunde-Ausbildungsteam durchgeführt. Ergänzend zur Ausbildung werden inhaltliche Erweiterungen durch die Fortbildungen der Naturfreunde Akademie sowie durch das Intensivmodul des VAVÖ angeboten. Die Ausbildung dauert vier Tage inklusive einer Abschlussprüfung, An- und Abreise.

Inhalt: ■ Führen von Gruppen auf Wegen ohne Absturz- und Lawinengefahr ■ Gruppendynamische Prozesse ■ Erkennen von Risikofaktoren ■ Wetterkunde und alpine Gefahren ■ Tourenplanung und Tourenführung ■ Orientierung ■ Notfallmanagement, - und Rettungstechnik ■ Risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen

23. – 26. Mai 2024, Niedere Tauern / Stmk

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Edlinger

30. Mai – 2. Juni 2024 / Dachstein

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kinz

27. – 30. Juni 2024 / Bad Hofgastein

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kinz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 240* / € 538*

Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrung in der Planung und Durchführung von Bergwanderungen, Trittsicherheit auch im weglosen Gelände und Ausdauer für Touren von rund 800 Höhenmetern oder mehr. Als Aufnahmebedingung ist ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens fünf Wanderungen mit mind. 800 Höhenmetern sowie fünf Wanderungen mit mind. 6 Std. Gehzeit in den letzten zwei Jahren nötig. Das Mindestalter für die Teilnahme ist mit der Vollendung des 16. Lebensjahres bei Ausbildungsabschluss festgelegt.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

Übungsleiter*in Klettersteig Kursnummer: BS2420

Übungsleiter*innen Klettersteig verfügen über die Kompetenz, Naturfreundemitglieder im Begehen von Klettersteigen bis zum Schwierigkeitsgrad C/D auszubilden und zu führen. Die Planung des Zu- und Abstiegs sowie die Einschätzung der Wettersituation gehören neben der Seil- und Sicherungstechnik untrennbar zum/zur Übungsleiter*in Klettersteig. Auch Tourenführungen zählen zu den Aufgabebereichen. Es wird jedoch empfohlen, dass Übungsleiter*innen, soweit möglich mit Instruktor*innen Alpinklettern zusammenarbeiten. Darüber hinaus kann eine Übungsleiter*innenausbildung als Vorbereitung für eine Instruktor*innenausbildung dienen. Die Ausbildung dauert sechs Tage inklusive einer Abschlussprüfung, An- und Abreise.

Inhalt: ■ Planung und Durchführung von Klettersteigen ■ Tourenführung und Gruppenleitung ■ Seil- und Sicherungstechniken auf Klettersteigen ■ Führungstechnik auf Klettersteigen ■ Behelfsmäßige Bergrettung ■ Tourenplanung ■ Orientierung Kartenkunde ■ Wetterkunde ■ Risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen

10. – 15. Juni 2024, Ramsau am Dachstein

Montag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr, Kursleitung: Edlinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 360* / € 1.289*

Teilnahmevoraussetzungen: Klettersteigerfahrung bis Schwierigkeitsgrad D. Als Aufnahmebedingung reicht ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens 7 Klettersteige im Schwierigkeitsgrad C und 3 Klettersteige im Schwierigkeitsgrad D. Das Mindestalter für die Teilnahme ist mit der Vollendung des 16. Lebensjahres bei Ausbildungsabschluss festgelegt. Mitarbeit in einer Ortsgruppe.

inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

Ausbildungen
für Guides



© Martin Ehrhard



Ausbildungen
für Guides

Wanderbegleiter*in Kursnummer: BS2419

Ein*e Wanderbegleiter*in verfügt über die Kompetenz, Naturfreundemitglieder im Begehen von einfachen Wanderwegen zu führen. Die Planung von Touren sowie die Einschätzung der Wettersituation gehören neben der Führungs- und Leitungskompetenz untrennbar zum Wandergleiter. Tourenführungen in Talnähe, die einfach zu begehen sind, markierte Wege ohne Absturzgefahr, die auch schmal und steil angelegt sein können, zählen zu den Gelände- bzw. Aufgabenbereichen einer Wanderbegleiterin/eines Wanderbegleiters. Der Fokus dieser Ausbildung liegt in der Betreuung von beispielsweise Kräuterwanderungen, Yogawanderungen, Seniorenwanderungen und urbanen Wanderungen. Ergänzend zur Ausbildung werden inhaltliche Erweiterungen durch die Fortbildungen der Naturfreunde Akademie angeboten. Die Ausbildung dauert vier Tage inklusive einer Abschlussprüfung, An- und Abreise.

Inhalt: ■ Führen von Gruppen auf einfachen markierten Wegen ohne Absturzgefahr ■ Gruppendynamische Prozesse ■ Erkennen von Risikofaktoren ■ Wetterkunde und alpine Gefahren ■ Tourenplanung und Tourenführung ■ Orientierung, Notfallmanagement, - und Rettungstechnik ■ Risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen

4. – 7. Juli 2024 / Salzkammergut

Kursleitung: Kinz

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder:

€ 240* / € 477*

Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrung in der Planung und Durchführung von einfachen Wanderungen, Ausdauer für Touren von rund 300 bis 500 Höhenmetern. Als Aufnahmebedingung ist ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens zehn Wanderungen in den letzten zwei Jahren nötig. Mindestalter: Vollendetes 16. Lebensjahr.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension

Übungsleiter*in Hochtouren

Kursnummer: BS2421

Diese Ausbildung vermittelt Vereinsmitgliedern eine Grundausbildung für das selbstständige Begehen von Bergtouren im hochalpinen bzw. vergletscherten Gelände. Die Planung des Zu- und Abstiegs sowie die Einschätzung der Wettersituation gehören neben der Seil- und Sicherungstechnik am Gletscher untrennbar zum/zur Übungsleiter*in Hochtouren. Auch Tourenführungen im Rahmen der Vereinstätigkeit zählen zum Aufgabenbereich eines/einer Übungsleiter*in Hochtouren. Es wird jedoch empfohlen, dass Übungsleiter*innen soweit möglich mit Instruktor*innen Hochtouren zusammenarbeiten. Darüber hinaus kann eine Übungsleiter*innenausbildung als Vorbereitung für eine Instruktor*innenausbildung dienen. Die Ausbildung dauert sechs Tage inklusive einer Abschlussprüfung. Die An- und Abreise zur Hütte ist dabei nicht eingerechnet.

Inhalt: ■ Planung und Durchführung von Hochtouren (Gletschertouren) ■ Tourenführung und Gruppenleitung ■ Seil- und Sicherungstechniken (Eis und Firn) ■ Führungstechnik am Gletscher ■ Firnfelder ■ Behelfsmäßige Bergrettung ■ Tourenplanung ■ Orientierung Kartenkunde ■ Wetterkunde ■ Risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen

14. – 20. Juli 2024, Hohe Tauern/Glocknergruppe

Samstag 10:00 Uhr bis Freitag 17:00 Uhr, Kursleitung: Edlinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 420* / € 929*

Teilnahmevoraussetzungen: Als Aufnahmebedingung reicht ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens 5 hochalpine Bergtouren mit Gletscherbegehung sowie 5 alpine Touren mit leichten Felspassagen im 2. Schwierigkeitsgrad (oder höher). Das Mindestalter für die Teilnahme ist mit der Vollendung des 16. Lebensjahres bei Ausbildungsabschluss festgelegt. Mitarbeit in einer Ortsgruppe.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension



Übungsleiter*in Alpinklettern Kursnummer: BS2422

Übungsleiter*innen Alpinklettern verfügen über die Kompetenz, Naturfreundemittglieder im Begehen von Mehrseillängenrouten auszubilden und zu führen. Diese alpinen Kletterrouten können sowohl eingebohrert als auch abschnittsweise alpin abgesichert sein. Der Schwerpunkt liegt jedoch im abgesicherten Plaisirbereich. Die Planung des Zu- und Abstiegs sowie die Einschätzung der Wettersituation gehören neben der Seil- und Sicherungstechnik untrennbar zum Alpinklettern. Auch Tourenführungen zählen zu den Aufgabenbereichen. Es wird jedoch empfohlen, dass Übungsleiter*innen, wenn möglich mit Instruktor*innen Alpinklettern zusammenarbeiten. Darüber hinaus kann eine Übungsleiter*innenausbildung als Vorbereitung für eine Instruktor*innenausbildung dienen. Die Ausbildung dauert sechs Tage inklusive einer Abschlussprüfung. Die An- und Abreise ist dabei nicht eingerechnet.

Inhalt: ■ Planung und Durchführung von Mehrseillängenrouten ■ Tourenführung und Gruppenleitung ■ Seil- und Sicherungstechniken (im Fels und am Klettersteig) ■ Führungstechnik auf Klettertouren und Klettersteigen ■ Behelfsmäßige Bergrettung ■ Tourenplanung ■ Orientierung Kartenkunde ■ Wetterkunde ■ Risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen

11. – 17. August 2024, Dachstein

Sonntag 12:00 Uhr bis Freitag 17:00 Uhr, Kursleitung: Krenn

Preis für Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 420* / € 1118*

Teilnahmevoraussetzungen: Alpines Klettern im 3.–4. Schwierigkeitsgrad. Als Aufnahmebedingung reicht ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens 5 Klettertouren im 3. Schwierigkeitsgrad über mehrere Seillängen sowie 5 Klettersteige. Das Mindestalter für die Teilnahme ist mit der Vollendung des 16. Lebensjahres bei Ausbildungsabschluss festgelegt. Mitarbeit in einer Ortsgruppe.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

Ausbildungen
für Guides

© Stefan Voitl

Update Wasserfall-Eisklettern

Kursnummer: BS2401 / BS2402

Die Schulung und Verbesserung des Eigenkönnens beim Eisklettern an gefrorenen Wasserfällen stehen im Fokus dieser Fortbildung für Fortgeschrittene (Erfahrung im Eisklettern erforderlich). Neben der Verbesserung der Klettertechnik im Toprope als auch im Vorstieg, dem sicheren Positionieren von Eisschrauben sowie dem Standplatzbau, widmen wir uns der Schulung über die Kursgestaltung für Eiskletteranfänger*innen.

■ Klettertechnik und Taktik beim Eisklettern ■ Seil- und Sicherungstechnik im Eis ■ Einschätzen der Eisverhältnisse und Planung von Eisklettertouren ■ Materialkunde ■ Tipps zum Gerätetuning ■ Methodischer Aufbau für Eiskletter*innen-Anfänger ■ Einrichten eines Übungsparcours

12. – 14. Jänner 2024 / Kolm Saigurn

2. – 4. Februar 2024 / Kolm Saigurn

Freitag 11:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr, Kursleitung: Team

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 180* / € 468*

Teilnahmevoraussetzungen: Eisklettererfahrung mind. WI3+, Mehrseillängen-Klettererfahrung zumindest aus dem Sport-, Hochtouren- oder Felskletterbereich, geübter Umgang mit Steigeisen und Pickel, besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Skihochtouren, Hochtouren und Alpinklettern.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension



Update Seil- und Sicherungstechnik Plaisirkletterern

Kursnummer: BS2405

Der Schlüssel zum Erfolg einer geführten Klettertour ist eine gute Seil- und Sicherungstechnik der Tourenführerin/des Tourenführers. Gerade im Bereich Standplatzbau mit Reihe oder Ausgleich gibt es immer wieder offene Fragen. Aber auch Doppel- oder Einfachseil, Zweier- oder Dreierseilschaft und vieles mehr sind Themen, die wir an diesem Wochenende behandeln werden, um dich auf den aktuellsten Stand zu bringen.

Inhalt: ■ Seil- und Sicherungstechnik ■ Führungstechnik auf Mehrseillängentouren ■ Zweier- oder Dreierseilschaft ■ Standplatzbau ■ Seilhandling ■ Tourenplanung

26. – 28. April 2024 / Grazer Bergland / Frohnleiten

Kursleitung: Team

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180* / € 443*

Teilnahmevoraussetzungen: Beherrschen der Seil- und Sicherungstechnik im Mehrseillängenbereich, Klettererfahrung im Outdoor- und Mehrseillängenbereich, mind. SG UIAA 4. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Alpinkletterern.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension



Update Seil- & Rettungstechnik Klettersteig

Kursnummer: BS2403

Klettersteige werden vielfach unterschätzt, dabei stellen sie gerade in Notsituationen hohe Anforderungen an die/den Tourenführer*in.

Bei dieser Fortbildung wird in erster Linie auf mögliche und praktische Rettungstechniken am Klettersteig eingegangen. Aber auch die Führungstechnik am Klettersteig kommt nicht zu kurz – mit dem Ziel Teilnehmer*innen zu unterstützen bzw. Kinder oder „Leichtgewichte“ zu sichern.

Inhalte: ■ Bergrettungstechniken ■ Seil- und Führungstechnik am Klettersteig ■ Materialkunde ■ Notfallmanagement

10. – 12. Mai 2024, Gesäuse / Johnsbach

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Team

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180* / € 408*

Teilnahmevoraussetzungen: Geübter Umgang mit dem Klettersteigset, Klettersteigfähigkeiten bis zu Schwierigkeitsgrad D, Nachstiegsichern und Seilhandlung. Besonders geeignet für Instruktoren*innen und Übungsleiter*innen Alpinklettern und Klettersteig.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension

Fortbildungen
für Guides

© Martin Edinger

Notfalltraining beim Wandern und Bergsteigen

Kursnummer: BS2404

Statistisch betrachtet passieren im alpinen Gelände beim Wandern die meisten Unfälle. Aber was ist zu tun, wenn ein*e Teilnehmer*in meiner Gruppe sich das Bein bricht, das Handy kein Netz hat und die/der Verletzte blass und kalt-schweißig ist? Bei derartigen oder ähnlichen Szenarien sollte man trotzdem einen kühlen Kopf bewahren um als Ersthelfer*in am Berg bestmöglich reagieren zu können. Das Erkennen des Verletzungsmusters, die Erstversorgung als auch der behelfsmäßige Abtransport stehen im Fokus dieses Kurses. Das Ziel ist es, unter professioneller Aufsicht, Unfallszenarien bestmöglich zu lösen.

Inhalt: ■ Notfallausrüstung ■ Verhalten im Notfall ■ Alarmierung ■ Versorgung verunfallter Personen im alpinen Gelände ■ Erkennen von Verletzungsmustern ■ Lagerungen ■ behelfsmäßiger Abtransport

18. – 19. Mai 2024 / Rax / Schneeberg

Freitag 16:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr, Kursleitung: Hupfer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120* / € 223*

Teilnahmevoraussetzungen: Kondition für 3 bis 4 Stunden Wandern. Besonders geeignet für Tourenführer*innen, Instruktor*innen und Übungsleiter*innen aller Bergsportarten.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension





Notfalltraining im Fels

Kursnummer: BS2411

Klettersteiggeher*innen, Plaisir- oder Alpinkletterer*innen – jede*r sollte über die wesentlichen Grundkenntnisse der Rettungstechnik im Fels, sowie über die behelfsmäßige Erstversorgung, als auch über den behelfsmäßigen Abtransport von verletzten Personen Bescheid wissen. Das Ziel ist es, unter professioneller Aufsicht, Unfallszenarien bestmöglich zu lösen.

Inhalt: ■ Behelfsmäßige Kameradenrettung im Klettergelände nach oben als auch nach unten (Seilverlängerung und Flaschenzüge)
■ Optimieren der Techniken u. a. durch den Einsatz von modernen Gerätschaften ■ Notfallausrüstung ■ Verhalten im Notfall ■ Alarmierung ■ Versorgung verunfallter Personen ■ Erkennen von Verletzungsmustern ■ Lagerungen ■ behelfsmäßiger Abtransport

7. – 9. Juni 2024, Dachstein

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Edlinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180* / € 408*

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse der Seil- und Sicherungstechnik im Kletterbereich, Klettererfahrung im Outdoorklettern. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Alpinklettern, Klettersteig.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

Fortbildungen
für Guides

© Martin Edlinger

Update Seil- und Sicherungstechnik Alpinklettern

Kursnummer: BS2308

Der Schlüssel zum Erfolg einer geführten Klettertour ist eine gute Seil- und Sicherungstechnik der Tourenführerin/des Tourenführers. Gerade im Bereich Standplatzbau mit Reihe oder Ausgleich gibt es immer wieder offene Fragen. Aber auch Doppel- oder Einfachseil, Zweier- oder Dreierseilschaft und vieles mehr sind Themen, die wir an diesem Wochenende behandeln werden, um dich auf den aktuellsten Stand zu bringen.

Inhalt: ■ Seil- und Sicherungstechnik ■ Führungstechnik auf Mehrseillängentouren ■ Zweier- oder Dreierseilschaft ■ Standplatzbau ■ Seilhandling ■ Tourenplanung

14. – 16. Juni 2024 / Grazer Bergland / Dachstein

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Team

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180* / € 408*

Teilnahmevoraussetzungen: Beherrschen der Seil- und Sicherungstechnik im Mehrseillängenbereich, Klettererfahrung im Outdoor- und Mehrseillängenbereich, mind. SG UIAA 4. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Alpinklettern.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

Fortbildungen
für Guides

© Peter Tappele



Fortbildungen
für Guides

Naturkundliche Wanderung

Kursnummer: BS2427

Im Rahmen einer einfachen Wanderung erkunden wir unterschiedliche Lebensräume, die entlang des Weges auf uns warten. Gebirgsschrecken, Grasfrösche, "Maskierte Strolche", Gämshaide, Silberwurz, uvm. - diese zu erkennen und tiefergehendes Wissen über sie zu haben ist Ziel dieser Exkursion. Georg Derbuch, Biologe und Natur- & Erlebnispädagoge, wird diese Wanderung leiten.

Inhalt: Bestimmen von Tieren und Pflanzen in unseren heimischen Bergen

22. Juni 2024 , Tauplitz

Samstag 09:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Derbuch

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 40* / € 60*

Teilnahmevoraussetzungen: Kondition für 2 bis 3 Stunden Wandern. Besonders geeignet für Tourenführer*innen, Instruktor*innen und Übungsleiter*innen aller Bergsportarten.

*inkl. Kursbeitrag (exkl. Verpflegung..)

© Martin Edlinger

Update Sicherungstechnik Hochtouren

Kursnummer: BS2429

Die Entscheidung, welche Seiltechnik auf Hochtouren angewandt wird, ist nicht immer ganz so einfach. Viel Hintergrundwissen und Erfahrung ist erforderlich die Spaltensturz-, Absturz- und Mitreißgefahr abzuwägen und gleichzeitig eine angemessene und effiziente Sicherungstechnik anzuwenden. Je nach können der Teilnehmer*innen wird das erworbene Wissen am letzten Tag in einer gemeinsamen Tour umgesetzt.

Inhalt: Seil- und Führungstechnik am Gletscher als auch auf leichten alpinen Felsgraten (Gletscherseilschaft, Fixpunkte, Fixpunktsicherung, gestafeltes Sichern, Laufendes Seil mit Rücklauf Sperre)

5. – 7. Juli 2024, Silvretta

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Vigil

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180* / € 342*

Teilnahmevoraussetzungen: Geübter Umgang mit Steigeisen, Pickel, Gurt und Seil, Grundkondition für 4 bis 5 Stunden Bewegung. Beherrschen der Seil- und Sicherungstechnik im Mehrseillängenbereich, Klettererfahrung im Outdoor- und Mehrseillängenbereich, mind. SG UIAA 3-4. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Alpinklettern und Hochtouren.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension





Notfalltraining am Gletscher

Kursnummer: BS2409

Bewegt man sich auf Hochtouren, sollte man über die wesentlichen Grundkenntnisse der Rettungstechnik (Spaltenbergung) am Gletscher, sowie über die behelfsmäßige Erstversorgung, als auch über den behelfsmäßigen Abtransport von verletzten Personen Bescheid wissen. Das Ziel ist es, unter professioneller Aufsicht, Unfallszenarien bestmöglich zu lösen.

Inhalt: ■ Behelfsmäßige Kameradenrettung (Spaltenbergung) ■ Optimieren der Techniken u. a. durch den Einsatz von modernen Gerätschaften ■ Notfallausrüstung ■ Verhalten im Notfall ■ Alarmierung ■ Versorgung verunfallter Personen im vergletscherten Gelände ■ Erkennen von Verletzungsmustern ■ Lagerungen ■ Behelfsmäßiger Abtransport

12. – 14. Juni 2023 / Hohe Tauern / Glocknergruppe

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180* / € 342*

Teilnahmevoraussetzungen: Geübter Umgang mit Steigeisen, Pickel, Gurt und Seil, Grundkondition für 4 bis 5 Stunden Bewegung, Erfahrung im Begehen von Gletschern. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Hochtouren.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension

Fortbildungen
für Guides

© Martin Edlinger

Update Seil- und Sicherungstechnik auf Gletschertouren

Kursnummer: BS2410

Das Begehen von vergletschertem Gelände ist ein sehr komplexes Unterfangen. Um sicher unterwegs zu sein, braucht es Hintergrundwissen zu Verhalten, Führungstechnik und Spaltenbergung. Dabei tauchen Fragen auf wie: Muss angeseilt werden oder nicht? Welche Führungstechnik ist in diesem Gelände die passende? Wie verhalte ich mich bei einem Spaltensturz? Wie viele Personen sollten maximal an einem Seil hängen - und in welchem Gelände? Warum sind 30 m Gletscherseil meist zu kurz? Zu diesen und vielen anderen Fragen werden wir an dem Wochenende Antworten finden und diese auch ausprobieren.

Inhalt: ■ Anseilarten am Gletscher ■ Rettungstechnik Spaltenbergung ■ Verhalten und Führungstechnik am Gletscher ■ Fixpunkte in Eis und Firn ■ Alpine Gefahren ■ Gletscherkunde ■ Tourenplanung

12. – 14. Juli 2024, Hohe Tauern / Glocknergruppe

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr, Kursleitung: Team

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180* / € 342*

Teilnahmevoraussetzungen: Geübter Umgang mit Steigeisen, Pickel, Gurt und Seil, Grundkondition für 4 bis 5 Stunden Bewegung, Erfahrung im Begehen von Gletschern. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Hochtouren.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension

© Patrick Baumgardner



Fortbildungen
für Guides

Wandern von Hütte zu Hütte – Was ist zu beachten

Kursnummer: BS2414

Ein beliebtes Tourenprogramm beim Wandern sind mehrtägige Hüttenwanderungen und Durchquerungen von Gebirgsgruppen. Was gibt es dabei zu beachten? Welche Gefahren lauern dabei? Beginnend von der Ausschreibung einer Tour, über die notwendige Ausrüstung, bis hin zur teilnehmer*innenangepassten Tourenplanung sowie Notfallmanagement werden die wichtigsten Themen erarbeitet und im Rahmen einer zweitägigen Hüttentour umgesetzt.

Inhalt: ■ Erstellung der Ausschreibung ■ Planung von mehrtägigen Touren ■ Wetter und Orientierung ■ Führungstaktik ■ alpine Gefahren beim Wandern ■ Ausrüstung

30. August – 1. September 2024, Gosaukamm

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr, Kursleitung: Kinz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180* / € 294*

Teilnahmevoraussetzungen: Trittsicherheit sowie Kondition für 7 bis 8-stündige Tagesetappen und bis zu 1.300 Höhenmeter Aufstieg pro Tourentag. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Bergwandern.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

Angst am Berg - Mechanismen zur Bewältigung

Kursnummer: BS2407

Beim Bergwandern treffen wir immer wieder auf Menschen mit „Höhenangst“. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer*innen Maßnahmen kennen, die sie ihren Mitwandernden als Unterstützung zur Kontrolle ihrer Angst anbieten können. Dabei werden sowohl psychologische als auch physiologische Aspekte von Angst besprochen, aber auch andere wichtige Einflussfaktoren behandelt. In praktischen Einheiten üben die Teilnehmer*innen spezifische Atemtechniken, Gehtechniken und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Höhenangst.

Inhalt: ■ Psychische Aspekte von Angst ■ physiologische Aspekte von Angst ■ Kontrolle von Angst und Nervosität ■ Bedeutung der Ausrüstung ■ Bedeutung der Ernährung und der Flüssigkeitsaufnahme ■ Einfluss von Geländeformen ■ Entschlossenheit und Gehtechnik praktische Übungen ■ Grenzen für die Tourenführer*in

13. – 15. September 2024, Hohe Tauern / Bad Hofgastein

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr, Kursleitung: Hupfer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180* / € 412*

Teilnahmevoraussetzungen: Kondition für 5 bis 6 Stunden Bewegung im alpinen Gelände. Geeignet auch für Tourenführer*innen, Instruktor*innen und Übungsleiter*innen aller Bergsportarten.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension

Fortbildungen
für Guides

© Martin Eblingner



Fortbildungen
für Guides

Führung und Gruppendynamik am Berg – Faktor Mensch

Kursnummer: BS2406

Warum oder wie Gruppen zum Risiko- oder doch zum Genussfaktor werden, ist gar nicht so leicht zu verstehen. „Gruppendynamik“ ist daher einer der zentralen (Sicherheits-)Faktoren am Berg. Welche Herausforderungen und Möglichkeiten gibt es in der Begleitung von Gruppen am Berg aus der Führungsposition? Wie interveniere ich in schwierigen Situationen? Wie behalte ich einen klaren Kopf für Entscheidungen, wenn der Gruppendruck hoch ist?

Inhalt: In Praxis und Theorie beschäftigen wir uns in dieser Fortbildung mit der Analyse von Gruppenprozessen, Reflexion und Interventionsstrategien, der Steigerung der eigenen Rollenflexibilität, der besonderen Position von Führung/Leitung im Spannungsfeld von Zugehörigkeit, Macht und Beziehung in Gruppen.

19. – 21. April 2024, Rax / Schneeberg

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 17:00 Uhr

Kursleitung: Hochgatterer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180* / € 273*

Teilnahmevoraussetzungen: Besonders geeignet für alle Tourenführer*innen, Instruktor*innen und Übungsleiter*innen aller (Berg-)Sportarten.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

© Martin Edinger

Die Heilkräfte unserer heimischen Kräuter

Kursnummer: BS2428

Unsere heimischen Kräuter und Pflanzen bieten eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten – von gesundheitlich wirksamen Heilmitteln bis hin zu schmackhaften Köstlichkeiten. Schon zu Urzeiten verstanden es die Menschen, die Kräfte der Pflanzen für sich und ihre Gesundheit zu nutzen und auch heutzutage findet dieses Wissen große Beliebtheit.

Inhalt: Im Rahmen einer Wanderung werden unterschiedliche Kräuter anhand ihrer optischen Merkmale und Besonderheiten, ihrem Geruch, ihrer Haptik und weiteren Merkmalen bestimmt.

Termin/Ort: noch offen

Samstag 09:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kanduth

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 40* / € 60*

Teilnahmevoraussetzungen: Kondition für eine einfache 2-3 Stunden Wandern. Besonders geeignet für Instruktoeren und Übungsleiter Bergwandern.

*inkl. Kursbeitrag (exkl. Verpflegung...)



Veranstaltungen und Kurse

Naturfreunde Tourenportal digitale Tourenplanung Basics - Webinar

Kursnummer: BS2431 / BS2432 / BS2433

Das NATURFREUNDE TOURENPORTAL verstehen und damit Planen.

In diesem Kurs lernst du das Portal kennen, bekommst die Grundfunktionen erklärt und lernst damit zu Planen um Outdoor mit der synchronisierten App Navigieren zu können. Die Veranstaltung ist online und beschränkt sich vorwiegend auf die Desktopversion.

Inhalt: ■ Account und Abo-Modelle ■ Grundfunktionen ■ Digitale Tourenplanung mit dem Tourenportal ■ Synchronisation zwischen Tourenportal und Handy-App.

22. Jänner 2024, Online, Montag 18:00 – 20:00 Uhr

24. Mai 2024, Online, Freitag 18:00 – 20:00 Uhr

27. September 2024, Online, Freitag 18:00 – 20:00 Uhr

Kursleitung: Pilz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 20* / € 30*

Teilnahmevoraussetzungen: Internetfähiger Computer, Tablet oder Smartphone mit Lautsprecher bzw. Kopfhörer

*Link zum Webinar

© Martin Edlinger

Basiskurs Plaisirklettern

Kursnummer: BS2423

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreundemitgliedern die notwendigen Basisfertigkeiten zum selbstständigen Begehen von Mehrseillängenrouten und dient zukünftigen Übungsleiter*innen und Instruktor*innen Alpinklettern als solide Vorbereitung.

Diese vorwiegend Plaisir-Kletterrouten können sowohl eingebohrt als auch abschnittsweise alpin abgesichert sein. Die Planung des Zu- und Abstiegs, sowie die Einschätzung der Wettersituation, gehören neben der Seil- und Sicherungstechnik zur Basisausbildung Plaisir-/Alpinklettern. Die Ausbildung dauert vier Tage. Die An- und Abreise ist dabei bereits eingerechnet.

Inhalt: ■ Planung und Durchführung von Mehrseillängenrouten ■ Seil- und Sicherungstechniken auf Plaisirkletterrouten ■ Behelfsmäßige Bergrettung ■ Tourenplanung ■ Orientierung ■ Kartenkunde ■ Wetterkunde

23. – 26. Mai 2024, Plombergstein / St. Gilgen

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr, Kursleitung: Widauer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € * / € 617*

Teilnahmevoraussetzungen: Sportklettererfahrung, Sicherungstechnik im Sportklettern, idealerweise Vorerfahrung im alpinen Klettern im 3. und 4. Schwierigkeitsgrad. Besonders geeignet als Vorbereitung zur Übungsleiter*innen- oder Instruktor*innen-Ausbildung.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension





Basiskurs Hochtouren

Kursnummer: BS2425 / BS2426

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreudemitgliedern die notwendigen Basisfertigkeiten zum selbstständigen Begehen von Bergtouren im hochalpinen bzw. teilweise vergletscherten Gelände. Die Planung des Zu- und Abstiegs sowie die Einschätzung der Wettersituation gehören neben der notwendigen Basisseiltechnik untrennbar zum Grundkurs Hochtouren. Darüber hinaus stellt dieser Grundkurs die ideale Vorbereitung für die Übungsleiter*innen-Ausbildung Hochtouren dar. Die Ausbildung dauert vier Tage. Die An- und Abreise ist dabei bereits eingerechnet.

Inhalt: ■ Planung und Durchführung von Hochtouren ■ Seil- und Sicherungstechniken (Eis und Firn) ■ Verhalten am Gletscher ■ Firnfelder ■ Behelfsmäßige Bergrettung ■ Tourenplanung ■ Orientierung ■ Kartenkunde ■ Wetterkunde

20. – 23. Juni 2024, Hohe Tauern / Krimmlerkees

27. – 30. Juni 2024, Hohe Tauern / Glocknergruppe

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr, Kursleitung: Team

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € * / € 468*

Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrung bei hochalpinen Bergwanderungen, idealerweise erste Erfahrungen in einfachen Gletscherbegehungen, Grundkondition für 5-6 Stunden Bewegung. Besonders geeignet als Vorbereitung zur Übungsleiter*innen- oder Instruktor*innen-Ausbildung.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension

Basiskurs Klettersteig

Kursnummer: BS2424

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreundemitgliedern die notwendigen Basisfertigkeiten zum selbstständigen Begehen von Klettersteigen bis zum Schwierigkeitsgrad C/D, und dient zukünftigen Übungsleiter*innen als solide Vorbereitung. Die Planung des Zu- und Abstiegs sowie die Einschätzung der Wettersituation gehören neben einfacher Seil- und Sicherungstechnik zur Basisausbildung Klettersteig. Die Ausbildung dauert zwei Tage. Die An- und Abreise ist dabei bereits eingerechnet.

Inhalt: ■ Planung und Durchführung von Klettersteigen ■ Sicherungstechniken auf Klettersteigen ■ Klettersteig-Klettertechnik ■ Tourenplanung ■ Orientierung ■ Kartenkunde ■ Wetterkunde

22. – 23. Juni 2024, Ramsau/Dachstein

Samstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Team

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € * / € 354*

Teilnahmevoraussetzungen: Keine spezielle Klettersteigerfahrung notwendig, Grundkondition für 5 Stunden Bewegung, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit. Besonders geeignet als Vorbereitung zur Übungsleiter*innen- oder Instruktor*innen-Ausbildung.

*inkl. Kursbeitrag, Quartier (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)





NATURFREUNDE TOURENPORTAL

Naturfreunde Tourenportal – Orientierung und digitale Tourenplanung

Kursnummer: BS2415

Ob in der Tourenplanung vor einer Tour, oder bei der Orientierung während der Tour, das Smartphone ist in beiden Bereichen zum idealen Begleiter geworden. Was brauchst du dazu - eine dafür geeignete APP! Das NATURFREUNDE TOURENPORTAL wurde in Kooperation mit dem größten Tourenportalbetreiber entwickelt und bietet dir ein Portal für Tourenvorschläge, ein Tool zur perfekten Tourenplanung und auf Tour das GPS-Gerät in „Handyformat“. In diesem Kurs lernst du mit dem Portal als auch mit der APP zu arbeiten, zu planen und zu orientieren. Wir starten im Lehrsaal und setzen das Erlernte am Nachmittag ins Gelände um.

Inhalt: ■ Grundlagen der Satellitennavigation ■ GPS am Smartphone ■ Orientierung am Smartphone ■ Synchronisation zwischen Tourenportal und Handyapp ■ Aufzeichnen und Erstellen von Touren ■ Vor- und Nachteile der GPS-Smartphone-Orientierung.

Termin/Ort: Termin nach Vereinbarung, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kursleitung: Team, Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 40* / € 60*

Teilnahmevoraussetzungen: Eigenes Smartphone, vorinstallierte Naturfreunde Tourenportal App, eigener Laptop, Kondition für eine leichte ein- bis zweistündige Wanderung. Besonders geeignet für alle Tourenführer*innen, Instruktor*innen und Übungsleiter*innen.

Ausbildungen zum/zur Instruktor*In an den Bundessport-Akademien (BSPA)

Im Anschluss an die Vereinsausbildung zum/zur Übungsleiter*in empfehlen wir die Ausbildung zum/zur Sportinstruktor*in. Die Lehrgänge zur Ausbildung von Sportinstruktor:innen sind die Grundstufe der staatlichen Ausbildungen für Betreuer:innen im Sport. Zielgruppe der Instruktor*innenausbildungen sind Personen, die in Sportvereinen Sportgruppen betreuen wollen, sowie Lehrende, die sich in einer Sportart vertiefte Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen und diese auch weitervermitteln wollen.

Die Ausbildungsschwerpunkte liegen in der Planung, Organisation, Durchführung und Analyse von Sport- und Trainingseinheiten sowie in der Vermittlung von einfach erlernbaren und vielseitig anwendbaren Techniken für alle Alters- und Könnensstufen.

Instruktor*innen unterweisen Mitglieder (alpiner) Vereine auf ehrenamtlicher Basis in der jeweiligen Sportart und bieten geführte Touren an. Die Ausbildung erfolgt in Zusammenarbeit mit den Bundessportakademien. Die einzelnen Ausbildungen sind über das gesamte Jahr verteilt und dementsprechend zu unterschiedlichen Zeiten ausgeschrieben.

Die Ausschreibungen und Informationen findest du nach Ausschreibung online auf den Homepages der BSPA und der Naturfreunde Akademie:



bspa.at



akademie.naturfreunde.at



Schneesport zukunftsträchtig entwickeln und fördern!

Das Interesse am Schneesport ist ungebrochen hoch. Auch wenn sich der Schnee mehr und mehr aus unseren niedriger gelegenen Kernländern OÖ, Stmk und NÖ zurückzieht, nehmen viele die weiteren Wege auf sich, um Lebensfreude im Schnee zu erleben. Mehr denn je auch neben den präparierten Pisten. Unser Programm im Freizeit-, Aus- und Fortbildungsbereich für die Wintersaison 2023/2024 versucht den Veränderungen bestmöglich zu begegnen. Und auch unsere wichtigen Anliegen zum Klimaschutz werden dabei berücksichtigt. Dies gelingt uns vielfach durch das Verlegen von unseren Ausbildungen in das neue schneesicher gelegene Hofgasteinerhaus auf über 2000m. Bad Hofgastein ist mit der Bahn sehr gut angeschlossen und wir können so auch klimaneutrale, individuelle Anreisemöglichkeiten vorsehen.

Unsere, besonders für die Schneesport-Zukunft der Naturfreunde, wertvolle Ausbildung zum/zur Kinderbetreuer*in wird auch heuer in zwei 4-tägigen Wochenend-Modulen angeboten, sodass Urlaubstage eingespart werden können und auch diese Ausbildung wird im bewährten Hofgasteinerhaus stattfinden. Mit Besuch des 3. Moduls (ebenfalls 4-tägig), kannst du dich anschließend zum/zur NFÖ-Kinderschilehrer*in ausbilden lassen.

Auch der Anwärterkurs zur bestmöglichen Vorbereitung auf das staatlich geprüfte Instruktor*innen-Level, findet in der Ferienzeit nach Weihnachten statt. Und das Angebot zu den sehr gut angenommenen Veranstaltungen für Frauen ist auch wieder im Programm.

Viel Freude im Schnee und genießt unser vielfältiges Angebot!

Stefan Schiel, Bundesschneesportreferent





Mit dem QR-CODE direkt zu den Kursen dieses Kapitels.



© Fischer Sports GmbH



© NF Archiv

NFÖ-Kinderbetreuer*in Schilaufr

Ausbildung für den Schikindergarten

Kinder lieben und brauchen Bewegung. Schifahren kommt diesem natürlichen Bewegungsdrang sehr entgegen. Je früher (etwa ab dem vierten Lebensjahr) Kinder mit dem Schifahren beginnen, desto leichter und rascher stellen sich die Erfolge ein. Das SPIELEN IN BEWEGUNG ist dabei die wichtigste Lernform. Eben diesem Prinzip entspricht die Ausbildung zum/zur Kinderbetreuer*in Schilaufr. Der Unterricht erfolgt nach den neuesten methodisch-didaktischen und pädagogischen Erkenntnissen zum Thema „Spielerisches Lernen im Bewegungskindergarten und auf der Piste“.

Inhalt: ■ Unterricht der ersten beiden Stufen des österreichischen Schillehrplans ■ Spielerisches Arbeiten mit Kindern unter besonderer Berücksichtigung altersgemäßer Belastung ■ Organisation „Schikindergarten“ ■ Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre für Kinder ■ Umsetzen methodisch-praktischer Übungen ■ Sicherheitsmaßnahmen beim Kinderschilaufr ■ Verbessern des Eigenkönnens der Teilnehmer*innen ■ Individuelle und spezifische Kinderschutzbestimmungen

Der Unterricht erfolgt in zwei von einander getrennten Modulen. Zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung müssen beide Module positiv absolviert werden.

Modul I: 25. – 28. Januar 2024, Gasteinertal

Modul II: 29. Februar – 3. März 2024, Gasteinertal

Kursleitung: Ewald Brandstetter

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: € 420

Teilnahmevoraussetzung: Mitarbeit in einer Ortsgruppe, Mindestalter: vollendetes 16.

Lebensjahr zu Kursbeginn, Fortgeschrittene schiltechnische Fertigkeiten

Detailinfo & Anmeldung:

akademie.naturfreunde.at

NFÖ-Kinderschilehrer*in

Ausbildung für den Schilauf auf der Piste im Roten Lehrplanbereich

Die Ausbildung setzt auf den Inhalten der Kinderbetreuer*innenausbildung Schilauf auf und umfasst die Vermittlung der dritten Stufe des österreichischen Schilehrplans. In diesem Modul werden Methoden vermittelt, wie Kinder spielerisch auf Ihrem Weg zum parallelen Schifahren begleitet werden können. Dabei stehen die methodisch-didaktische Vermittlungskompetenz, das Vermitteln von Erlebnissen und die Freude am Tun im Mittelpunkt. Der/die Kinderschilehrer*in ist nach positivem Abschluss berechtigt, den Roten Bereich des österreichischen Schilehrplans (Weg zum parallelen Schisteuern) zu unterrichten.

Inhalt: ■ Spielformen und sportmotorische Übungen zur Koordinationsverbesserung ■ Methodik der Bewegungsschulung ■ reflexives Lernen mittels Videounterstützung ■ Methodik der roten Stufe des Schilehrplans – Theorie für die Praxis ■ Aspekte der Gruppendynamik und der Sicherheit mit Kindern auf der Piste

14. – 17. Dezember 2023, Gasteinertal

Kursleitung: Stefanie Trimmel

Preis für ausgebildete Kinderbetreuer*innen: € 240

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung Kinderbetreuer*in Schilauf,

Aktive Tätigkeit in einer Ortsgruppe

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Fischer Sports GmbH

Instruktor*innen Anwärtterkurs Ski/Snowboard

Vorbereitung auf den Unterricht beim Ortsgruppenschikurs und die Ausbildung zum/zur Instruktor*in

Der Fokus dieser Ausbildung liegt beim Technikprogramm im Bereich der Grundstufe und der Verbesserung der persönlichen Fertigkeiten auf der Piste und im verspurten Gelände. Der Unterricht umfasst die methodisch-didaktischen und pädagogischen Grundlagen für die Arbeit mit jugendlichen Vereinsmitgliedern. Absolvent*innen qualifizieren sich einerseits für eine Mitarbeit bei Schneesportveranstaltungen in den Ortsgruppen und andererseits für die Ausbildung zum/zur staatlich geprüften Ski- bzw. Snowboard-Instruktor*in. Im Rahmen der Abschlussprüfung besteht die Möglichkeit, den Eignungstest für die staatliche Ski-/SB-Instruktor*innen-Ausbildung abzulegen

Inhalt: ■ Verbesserung Eigenkönnen – Grundstufe und Geländefahren ■ Methodisch-didaktisches Arbeiten in Aus- und Fortbildung ■ Bewegungslehre ■ Einführung Pädagogik/Entwicklungspsychologie ■ Risikomanagement ■ Erste Hilfe ■ Materialkunde

Ausbildung: 1. – 7. Jänner 2024, Hintermoos

Prüfung: 26. – 28. Jänner 2024, Hintermoos

Kursleitung: Daniel Holnsteiner/Peter Gebetsberger | Preis für Mitglieder: € 485

Teilnahmevoraussetzung: Aktive Mitarbeit in einer Ortsgruppe, Mindestalter: vollendetes 16. Lebensjahr zu Kursbeginn, positiv absolvierte Sichtungsfahrt bei einem Bundeslehrkadermitglied

Detailinfo & Anmeldung: www.naturfreundejugend.at

Techniktraining Schillauf

Coaching für Fortgeschrittene

Bei diesem Techniktraining wirst du von unserem/r Trainer*in bei der Umsetzung deiner technischen Skills gecoacht, d.h. du erhältst wertvolle Bewegungsanweisungen zur Entwicklung deiner Fertigkeiten und Verbesserung deiner Technik auf der Piste. Aufbauend auf den neuesten Erkenntnissen der Bewegungswissenschaften unterrichten unsere Trainer*innen mit Hilfe individueller sportmotorischer Übungen und direkten Feedbackmethoden. Dieses Coachingwochenende stellt zudem die perfekte Vorbereitung für die Ausbildung zum/r Instruktor*in oder auch für das Training zwischen den Ausbildungsmodulen dar.

Inhalt: ■ Techniktraining auf Piste, Buckel, Altschnee ■ Methodik vom Einsteiger*in bis zum Profi ■ sportmotorische Übungen zur Koordinationsverbesserung ■ Methodik der Bewegungsschulung ■ reflexives Lernen mittels Videounterstützung ■ Praktische Umsetzung - "Schulefahrten" analysieren, trainieren und perfektionieren

11. – 14. Jänner 2024, Gasteinertal, Kursleitung: Peter Gebetsberger

8. – 11. Februar 2024, Gasteinertal, Kursleitung: Norbert Breitschopf jun.

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 240 / € 463

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Schiinstruktor*in bzw. bestandene Instruktor*in-Aufnahmeprüfung oder adäquates Fahrkönnen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Techniktraining Schilauflauf im pistennahen Variantengelände

Coaching für Fortgeschrittene (Geländetraining)

Um eine Abfahrt wirklich genießen zu können, ist die entsprechende Schitechnik bei unterschiedlichen Verhältnissen und Bedingungen Voraussetzung. Gemeinsam mit unserem Trainer wirst du deine Technik im Gelände analysieren und mit den entsprechenden Bewegungsanweisungen und Technikübungen entwickeln können.

Ziel dieses Ausbildungsmoduls ist die Verbesserung und Entwicklung deiner schi-technischen Fertigkeiten zum Befahren pistennaher – gekennzeichnete – Schivarianten. D.h. im Vordergrund stehen das Verbessern des persönlichen Fahrkönnens auf (nicht) präparierten Pisten/Varianten (Buckelpiste, Tiefschnee, ...) und der methodische Aufbau für den Unterricht.

Inhalt: ■ Verbesserung Eigenkönnen ■ Einbau von Geländehilfen für die Technikschiulung (Kanten, Wechten, Rinnen usw.) im freien Gelände ■ Einsatz der Geschwindigkeit als methodisches Hilfsmittel ■ Methodischer Aufbau für den Schiunterricht ■ Risikobewusstes Verhalten im Gelände ■ Einsatz der Notfallausrüstung

21. – 24. März 2024 Obertauern, Kursleitung: Richard Schnelzer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 240 / € 498

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Schiinstruktor*in bzw. adäquates Fahrkönnen, Notfallausrüstung (LVS, Lawinenschaufel, Lawinensonde, Erste Hilfe Paket) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Freeride Camp

Basics für Einsteiger*innen (Schi und Snowboard): 25. – 28. Jänner 2024

Kursleitung: Kathrin Klug

Du wolltest schon immer wissen, wie sich unberührter Powder abseits von dicht befahrenen Pisten anfühlt, hattest jedoch noch nicht die Gelegenheit dazu bzw. möchtest dir zuerst die entsprechend notwendigen Grundkenntnisse zum Risikomanagement aneignen.

Inhalte: ■ Einführung in die „Integrative Lawinenkunde“: ■ Beurteilungs- und Entscheidungsrahmen „Off-Piste“ ■ Wahrnehmen und Analyse der aktuellen Lawinensituation ■ Erkennen und Beurteilen bestehender Gefahren ■ Erkennen risikobewusster Abfahrtslinien ■ Risikobewusstes Verhalten – Maßnahmen zur Risikoreduktion ■ Orientierung und Notfallorganisation

Coaching für Fortgeschrittene (Schi und Snowboard): 7. – 10. März 2024

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Nachdem du deine ersten Erfahrungen beim Freeriden sammeln konntest – im besten Fall im Freeridecamp für Einsteiger*innen und den anschließenden Tagen im Powder - willst du nun anspruchsvolleres Gelände befahren. Dabei geht es um vertieftes Wissen, praktische Umsetzung in der Rolle des Guides, Reflexion deiner Erfahrungen und praktisches Lernen "on the ride." Schwerpunkte: Skill-Entwicklung, Risikomanagement, Guiding und Feedback.

Inhalte: ■ Angewandtes Risikomanagement ■ Wiederholung und Umsetzung der Risikomanagement-Basics ■ Selbständige Tourenplanung mit Karte und digitalen Hilfsmitteln ■ Risikobeurteilung mit Hilfe des Lawinenlageberichts und Beobachtungen im Gelände ■ die Umsetzung der Planung erfolgt mit Coaching durch den Guide



© Fischer Sports GmbH

Kursort: Saalbach/Hinterglemm

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 240 / € 498

Teilnahmevoraussetzung,

Detailinfo & Anmeldung:

akademie.naturfreunde.at



© Fischer Sports GmbH

Freeride Camp Ski/Snowboard – Basics für Einsteiger*innen (16-25)

Der perfekte Off-Piste-Einstieg für jugendliche Snow-Freaks!

Nachdem du deine Ski/dein Snowboard auf der Piste bereits im Griff hast, suchst du nach einer neuen Herausforderung. Und diese kann nur im „Powdern abseits der Pisten“ liegen. Bei diesem Freeridecamp hast du die Möglichkeit, Erfahrung in den winterlichen Bergen im freien Gelände zu sammeln und damit einen großen Schritt Richtung risikobewusstem Verhalten zu machen. Alle Freeride-Runs erreichen wir über das weit verzweigte Pistengelände – das bedeutet auch Carven auf gut präparierten Pisten und zwischendurch vielleicht auch mal eine Buckelpiste oder ein jump über einen Kicker! Ziel des Ausbildungsmoduls ist die Vermittlung risikobewussten Verhaltens im Freeride-Gelände.

Inhalte: ■ Vorbereitung & Planung ■ Wahrnehmen und Analyse der aktuellen Lawinensituation ■ Erkennen, Beurteilen und Reagieren auf bestehende Gefahren ■ Erkennen risikobewusster Abfahrtslinien und risikobewusstes Verhalten ■ Orientierung und Notfallorganisation ■ Tipps zu deiner Ski-/Snowboardtechnik

**Termin: 8. – 10. März 2024, Ober-
tauern**, Kursleitung: Daniel Kainz

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 180 / € 379

Teilnahmevoraussetzung: Vollendetes 16. Lebensjahr, Sichere Ski-/Snowboardtechnik bei wechselnden Schneeverhältnissen, Notfallausrüstung (LVS, Lawinenschaufel, Lawinenson-
de) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung:
akademie.naturfreunde.at

Freeride Camp für Frauen

Basics für Einsteigerinnen (Schi und Snowboard)

„Riden“ Frauen anders? – Technisch gesehen nicht, sie haben jedoch am Ski/Snowboard sehr oft andere Gefühle, Bedenken und Stärken! Statt roher Muskelkraft stehen meist ein hohes Maß an Feinfühligkeit und intuitiver Vorsicht im Vordergrund.

Es erwarten dich unsere professionellen und empathischen Trainerinnen, um mit dir und gleichgesinnten Mädels und Frauen die winterliche Natur zu entdecken, Spaß zu haben, mutig Grenzen zu verschieben und die eigenen Fertigkeiten zu verbessern.

Inhalte – Einführung in die „Integrative Lawinkunde“: ■ Vorbereitung & Planung ■ Wahrnehmen und Analyse der aktuellen Lawinensituation ■ Erkennen, Beurteilen und Reagieren auf bestehende Gefahren ■ Erkennen risikobewusster Abfahrtslinien und risikobewusstes Verhalten ■ Orientierung ■ Notfallorganisation ■ Techniktipps für dein Vergnügen am Ski/Snowboard

Termin: 19. – 21. Jänner 2024, Obertauern

Kursleitung: Anna Frühwirth

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 180 / € 339

Teilnahmevoraussetzung: Gefestigte Ski-/Snowboardtechnik bei wechselnden Schneesverhältnissen, Notfallausrüstung (LVS, Lawinenschaukel, Lawinsonde) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Naturfreunde Archiv



**22. – 24. März. 2024,
Schladming/Superpark Planai**

Kursleitung: Daniel Kainz/Max Lang
Preis für ehrenamtliche für Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 180 / € 379

Teilnahmevoraussetzung: Gefestigte
Schi-/Snowboardtechnik (geschnittene
Schwünge) auf der Piste, Helm- und
Protektorenpflicht!

Detailinfo & Anmeldung:
akademie.naturfreunde.at

Freestyle Camp Ski / Snowboard

© Rittmannsberger

Style - Style - Style

Du hast bereits – mit Unterstützung oder allein – in die Welt des Freestylens geschnuppert und möchtest dich jetzt mit professioneller Unterstützung weiterentwickeln! Dann ist dieses Camp genau das richtige für dich - egal ob mit Ski oder Snowboard! Festige deine Basics, lerne neue Tricks kennen, perfektioniere Slides auf den Rails & Boxes oder deine Jumps am Kicker. Freestyle vom Feinsten!

Inhalt: ■ Basics – Pistenjibbing ■ Kicker (Straight Air, Shifties & Grabs, Spins) ■ Rails & Boxen (Technik und Tricks) ■ professionelles Coaching mit Videoanalyse ■ Verhalten im Park ■ Betreuung durch erfahrene Pros

Snowboardtouren für Einsteiger*innen

Hike and Ride!

Nachdem du im pistennahen Variantengelände die ersten Off-Piste-Erfahrungen gemacht hast, ist der nächste Schritt fällig: Mit dem Snowboard auf Tour! Im Aufstieg die Natur spüren und anschließend bei der Abfahrt die perfekten Spuren in den Schnee zu zaubern ist definitiv die höchste Form von Lust und Freiheit. Ziel der Tourentage ist die Vermittlung und Umsetzung des notwendigen Basiswissens für die risikobewusste Routenwahl im Aufstieg und das Finden der besten „Lines Downhill“.

Inhalt: ■ Analyse und Bewertung Lawinenlagebericht ■ Wahrnehmen der aktuellen Lawinensituation vor Ort ■ Geländebeurteilung ■ Erkennen und Beurteilen bestehender Gefahren ■ Risikobewusstes Verhalten Up- und Downhill ■ Orientierung ■ Notfallorganisation

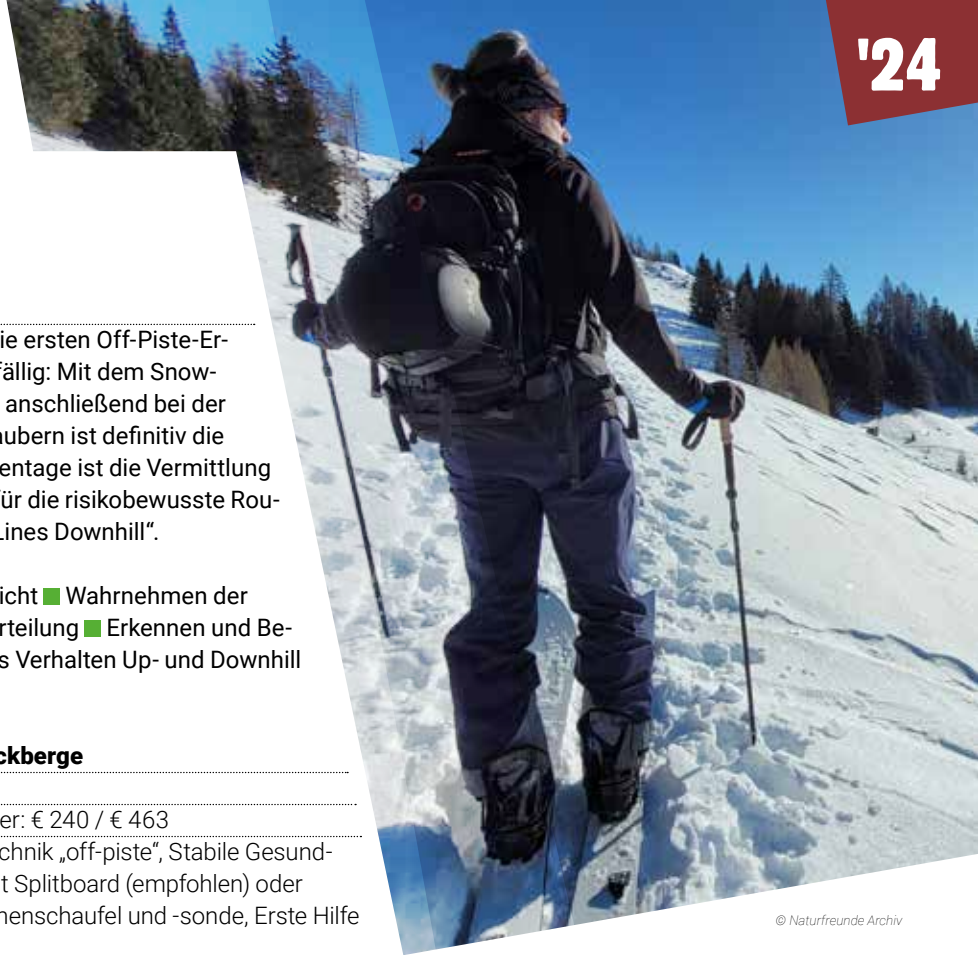
15. – 18. Februar 2024, Schönfeld/Lungauer Nockberge

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 240 / € 463

Teilnahmevoraussetzung: gefestigte Snowboardtechnik „off-piste“, Stabile Gesundheit und Kondition für ca. 600-800 Hm Aufstieg mit Splitboard (empfohlen) oder Schneeschuh, Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Lawinenschaukel und -sonde, Erste Hilfe Paket)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Naturfreunde Archiv



Übungsleiter*in Schilanglauf

Schilanglaufen deckt das gesamte Spektrum einer ganzheitlichen und schonenden Körperbewegung ab. Durch die rhythmische, gleitende und gelenkschonende Bewegung beim Langlaufen gibt es kaum konstitutionelle und gesundheitliche Einschränkungen. Diese richtige und exakte Ausübung muss jedoch erlernt werden und bedarf eines ausgebildeten Trainers. Diese Ausbildung richtet sich an alle Naturfreunde-Funktionär*innen, die gerne ihr sportliches Wissen und Können erweitern wollen und sich mit einer Ausbildung die Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste und zielorientierte Tätigkeit in der Ortsgruppe schaffen möchten.

Inhalt: ■ Material und Ausrüstung ■ Techniktraining (Skating & Klassisch) ■ Ausgleichstraining ■ spezielle Trainingslehre ■ Bewegungslehre ■ Methodik & Didaktik ■ Kursorganisation ■ Führen und Leiten von Langlauf-Gruppen ■ Einführung Sportbiologie – Sportmedizin

Modul 1: 11. – 14. Jänner 2024, Ramsau/Dachstein

Modul 2: 14. – 17. März 2024, Ramsau/Dachstein

Kursleitung: Herbert Schöttl

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 480 / € 956

Teilnahmevoraussetzung: Mitarbeit in einer Ortsgruppe, Beherrschen der Skating-Grundtechniken

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Techniktraining Schilanglauf

Dynamischer Skatingstil - Heraus aus der Komfortzone!

Jeder Langlaufstil hat seine Vorzüge. Wer sich auch für's Skaten entscheidet, muss etwas mehr an der Technik feilen, erzielt dadurch aber auch ein höheres Tempo. Der Langlaufskating Perfektionskurs bietet die einzigartige Möglichkeit, deine Fähigkeiten in diesem dynamischen Stil auf das nächste Level zu heben. Die richtige Technik, moderne Methodik und angepasste Didaktik sind die Schlüssel zu einem erfolgreichen Langlaufunterricht.

Bereite dich darauf vor, deine Komfortzone zu verlassen und dich auf eine Reise der technischen Herausforderung und persönlichen Entwicklung zu begeben.

Inhalt: ■ Individuelles und spezifisches Techniktraining ■ Bewegungslehre ■ Methodik und Didaktik

12. – 17. Dezember 2023, Ramsau/Dachstein

Kursleitung: Herbert Schöttl

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 180 / € 405

Teilnahmevoraussetzung: Mitarbeit in einer Ortsgruppe, Beherrschen der Skating-Grundtechniken

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Fischer Sports GmbH



▶ Mit dem QR-CODE direkt zu den Kursen dieses Kapitels.



© Scott Sports



AUCH MIT
E-BIKE

Radtourenguide

Diese Ausbildung richtet sich an alle Radbegeisterten, welche gerne mit Natur-Freund*innen Radtouren unternehmen wollen und sich damit die Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste Tätigkeit in der Ortsgruppe schaffen. Die Ausbildung stellt sicher, dass sich der/die Radtourenführer*in mit der Gruppe sicher und umweltbewusst bewegt. Auf Grund der immer größer werdenden Anzahl von E-Bikes (Fachbegriff: Pedelects) wird auch auf diese Gruppe besonders eingegangen.

Der Abschluss beider Module berechtigt zur Ausschreibung, Organisation und Durchführung von Rad-Veranstaltungen im Rahmen der Vereinstätigkeit.

© Löffler

Modul 1: 27. – 30. Juni 2024, Gmunden

Modul 2: 12. – 15. Sept. 2024, Seeham (Region Obertrumersee/Mattsee)

Kursleitung: Ernst Landerl / Johann Madlmair

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 480 / € 875

Teilnahmevoraussetzung: Stabile Gesundheit und gut entwickelte Grundlagen- ausdauer, Motivation Neues zu lernen und weiterzugeben, Grundkenntnisse und Basis-Erfahrung im Radsport

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Inhalt: ■ Material und Ausrüstung ■ Tourenplanung und –umsetzung ■ Führen und Leiten ■ Orientierung mit Karte und GPS ■ Fahrtechnik ■ Gruppen- fahrten - Verhalten auf Radwegen und im Straßenver- kehr ■ Ausgleichstraining ■ Recht&Versicherung

Mountainbike Kids-Guide

Mountainbiken ist im Trend und beliebt bei Alt und vor allem auch bei den Jungen und Jüngsten! Wir vermitteln euch, worauf es ankommt, wenn ihr mit Kindern und Jugendlichen auf Tour oder im Trial-/Bikepark unterwegs seid und wie ihr die richtige Fahrtechnik mit viel Spiel und Spaß vermitteln könnt. Welche didaktisch-methodischen Tricks gut ankommen und wie die Belastung entsprechend gesteuert werden kann. Unser Ziel ist es den Kids, neben der richtigen Fahrtechnik, ein verantwortungsbewusstes und rücksichtsvolles Verhalten der Umwelt und anderen Naturnutzern gegenüber zu vermitteln. Die Ausbildung und Festigung eurer persönlichen Fahrtechnik im Motorikpark, Singletrail und Bikepark stellt einen weiteren wichtigen Teil der Ausbildung dar.

Inhalt: ■ Angewandte Methodik & Didaktik ■ Aufbau kind- und jugendlicher Ausbildung ■ Material & Ausrüstung ■ Spiel- und spaßorientierter Unterricht ■ „Kids on Tour“ – erlebnisreich und abenteuerzentriert ■ Praktische Übungen und Fahrtechniktraining ■ Kinder- und sportartspezifische Erste-Hilfe

9. – 12. Mai 2024, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Ernst Landerl / Johann Madlmair

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 240 / € 438

Teilnahmevoraussetzung: Stabile Gesundheit und trainierte Ausdauerleistungsfähigkeit, Risikobewusste und sichere Fahrtechnik

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Scott Sports



AUCH MIT
E-BIKE

Mountainbike-Guide / Touren

Der Mountainbikesport hat in den letzten Jahren eine enorme Entwicklung genommen - egal ob auf wurzeligen Trails, ausgeschilderten Forststraßen oder in Bike-Parks. Der Trend dieser temporeichen Sportart führt jedoch unweigerlich zu wachsenden Unfallzahlen. Für anhaltenden Spaß, Risikobewusstheit und Sicherheit auf den Trails und Touren gewinnt eine spezifische MTB-Ausbildung immer mehr an Bedeutung.

Die vorliegende Ausbildung richtet sich an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und Mitglieder, welche gerne mit Natur-Freunden*Innen biken. Angesprochen sind alle Interessenten*innen, die sich mit dieser Ausbildung die Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste und zielorientierte Tätigkeit in der Ortsgruppe schaffen möchten.

Inhalt: ■ Bike Know-How: Material & Ausrüstung/Bikeeinstellungen/Radcheck ■ Techniktraining – Theorie und Praktische Übungen ■ Tourenplanung ■ Orientierung und praktische Anwendung im Gelände ■ Basics der Gruppenführung ■ Ausgleichstraining

Modul I: 2. – 5. Mai 2024, Bad Gaisern

Modul II: 22. – 25. August 2024, Saalbach

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 480 / € 884

Teilnahmevoraussetzung: Trainierte Ausdauerleistungsfähigkeit, d.h. Kondition für 1000 hm, Stabile Gesundheit, Risikobewusste und sichere Fahrtechnik

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Mountainbike-Guide / Enduro & Park

Die Ausbildung richtet sich an alle Biker*innen, welche die Herausforderung vor allem auf Endurotrails und in den Trailabschnitten eines Bikeparks suchen und die dazu notwendigen Fertigkeiten an Freunde und MTBike-Begeisterte weitergeben wollen. Der Schwerpunkt richtet sich von der Bewältigung von flowigen Passagen, weiten und (sehr) engen Kurven ohne/mit Anlieger, vom weichen Waldboden über staubige und rutschige Passagen, Wurzelgeflecht bis zu Schotter und felsigen Abschnitten. Gewürzt wird das alles mit Kanten, kurzen Steilabfahrten, vielen Bodenwellen, Tables und kleinen Drops - ALLES was die Enduristi in Hochstimmung bringt.

Inhalt: ■ Training und Entwicklung Eigenkönnen ■ Techniktraining – Theorie und Praktische Übungen ■ Spezielle Bewegungslehre ■ Allg. Methodik und Didaktik des Unterrichts der notwendigen Fertigkeiten ■ Spezielle Methodik im Bikepark ■ Lesen und vorbereiten von Lines und obstacles ■ Tourenplanung ■ Material/Ausrüstung/Bikeeinstellungen/Reparatur und Praxistipps ■ Führen und Leiten von Gruppen ■ Ausgleichs- und Regenerationstraining ■ Recht / Haftung / Versicherung bei Tätigkeiten im Verein

Modul I: 25. – 28. Juli 2024, Reiteralm/Schladming, Kursleitung: Peter Gebetsberger

Modul II: 5. – 8. September 2024, Saalbach/Leogang, Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 420 / € 869

Teilnahmevoraussetzung: Sicheres Biken auf S2-Trails (singletrail-skala.de) mit Spitzkehren, Erfahrung in steilen Up- und Downhill-Passagen - bitte selbstkritisch hinterfragen!, mind. 5 Tage Bikepark-Erfahrung, körperliche (konditionelle) Eignung, d.h. sehr gute trainierte Ausdauerleistungsfähigkeit für Touren bis 1000hm, stabiler Gesundheitszustand

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Scott Sports

Mountainbike Enduro-Camp für Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt bei diesem Training liegt vor allem in der Bewältigung von flowigen Passagen, weiten und (sehr) engen Kurven ohne/mit Anlieger, vom weichen Waldboden über staubige und rutschige Passagen, Wurzelgeflecht bis zu schottrigen und felsigen Abschnitten. Gewürzt wird das alles mit Kanten, kurzen Steilabfahrten, vielen Bodenwellen, Tables und kleinen Drops - ALLES was Enduristi in Hochstimmung bringt. Du lernst den methodischen Aufbau für alle Techniken und Skills zur Bewältigung der Anforderungen auf Enduro- und Bikeparktrails. Dieses Camp richtet sich an alle MTBiker*innen, welche bereits erste Erfahrungen auf Flow- und Singletrails gemacht haben und den nächsten Schritt zu anspruchsvolleren Herausforderungen wagen möchten.

Inhalt: ■ Entwicklung deiner Fahrtechnik für die SICHERE und STURZFREIE Bewältigung von Single- und Endurotrails mittlerer Schwierigkeit ■ Tipps zur perfekten Bike-Taktik ■ Material/Ausrüstung/Bikeeinstellungen/Reparatur und Praxistipps ■ Gezieltes Arbeiten an Herausforderungen und/oder mentalen Barrieren unter Gleichgesinnten

29. August – 1. September 2024, Epic Bikepark Leogang

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 240 / € 496

Kursleitung: Jürgen Petrzilek

Teilnahmevoraussetzung: Risikobewusste Fahrfertigkeiten und Erfahrung auf S1-Singletrails und im Bikepark, Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit für Touren bis ca. 1000 hm

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

AUCH MIT
E-BIKE



Mountainbike Trail-Camp für Fortgeschrittene

Nicht weit von der österreichischen Grenze bieten die Hügel- und Bergketten rund um Gemona mit ihrer besonderen Form und Struktur das ideale Gelände für MTB-Enduro-Trails. Das milde Klima, viele Sonnenstunden und das typische italienische Flair tragen das Weitere zu einem gelungenen Saisonstart bei. Ein weiterer und wesentlicher Umstand: es gibt keinen Stress mit Forst und Jägerei! Angenehme Auffahrten (mit vereinzelt Steil- und Tragepassagen am Ende zum Gipfel) bringen uns zum Ausgangspunkt für ein verzweigtes Trailnetz in einem grandiosen Panorama. Bergab wartet dann ein Netzwerk aus verschiedensten Enduro-Trails, welches sich beliebig zu unzähligen Abfahrtsvarianten kombinieren lässt. Großteils handelt es sich um Abfahrten im Schwierigkeitsgrad S1-S3 (laut singletrail-skala.de). **Nach Möglichkeit (bei ausreichend Teilnehmer*innen) fahren/trainieren wir in 2 Leistungsgruppen**

Inhalt: ■ Verbesserung deiner fahrtechnischen Skills im Übungsgelände und Umsetzung am Trail ■ Aktives und dynamisches Biken auf (mittel-)schweren Trails ■ Risikobewusstes und kontrolliertes Biken in anspruchsvollem Gelände (S1 – S3)

17. – 21. April 2024, Gemona/Friaul, Sportl. Leitung: Mauro Peppolino

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 300 / € 602

Teilnahmevoraussetzung: Ausdauerleistungsfähigkeit für MTB-Touren mit ca. 800-1000 Höhenmeter tägl., Risikobewusste und sichere Fahrtechnik auf allen Bodenbedingungen und -verhältnissen, Sicheres Befahren von S1-Trails + Erfahrung auf S2-Trails

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

AUCH MIT
E-BIKE

AUCH MIT
E-BIKE

Mountainbike Tour-/Trail-Camp für Fortgeschrittene

Das Tourenangebot rund um den Gardasee ist schier unermesslich. Landschaftliche Highlights, fahrtechnische Herausforderungen, lange Anstiege – das ist der ausgefüllte Tourentag am Gardasee. Das spezielle „Arco“ Flair lädt auch ein, nach einer gelungenen Tour, sich gemütlich ins z.B. Cafe Trentino zu sitzen und den Tag zu reflektieren. Unter Umständen und nach euren Wünschen werden wir auch mal ein Bike-Shuttle Service nützen.

Inhalte: ■ Lange Anstiege und exzellente Abfahrten mit kurzen, etwas steileren Geländestufen, Spitzkehren und Wurzeln (S1 – S2)

21. – 24. Mai 2024, Arco/Gardassee

Kursleitung: Georg Berndorfer

Preis: € 240 / € 521

Teilnahmevoraussetzung: Sehr gut trainierte Ausdauerleistungsfähigkeit für MTB-Touren mit ca. 800-1300 Höhenmeter tägl., Risikobewusste und sichere Fahrtechnik auf allen Bodenbedingungen und -verhältnissen, Erfahrung auf Wurzeltrails und in steinigem Gelände

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Scott Sports



AUCH MIT
E-BIKE

Mountainbike Techniktraining für Frauen – Einsteigerinnen

Erobere die Trails mit unserem MTB-Techniktraining für Einsteigerinnen – von Frauen, für Frauen. Wir begleiten dich beim Wechsel von der Forststraße auf den anspruchsvolleren Trail, indem du die Grundlagen des Mountainbikens in einem unterstützenden und harmonischen Lernumfeld. Während dieser Bike-Trainings bieten wir dir, fernab von Leistungsdruck und angepasst an deine Leistungsfähigkeit die Möglichkeit die richtige Fahrtechnik kennen und spüren zu lernen. Damit ist dein Genuss beim Biken garantiert. Entsprechend deiner Vorerfahrung bieten wir dir zwei Möglichkeiten:

26. – 28. April 2024, Spital/Pyhrn, Kursleitung: Ursula Weichhart

Schwerpunkte: ■ Ausrüstung/Bikeeinstellungen ■ Verbesserung der spezifischen Fertigkeiten (Bremsen, Steuern, Schalten) ■ Kurventechnik ■ Techniktraining: Hindernisse und steinige Passagen im mittelsteilen Gelände ■ Kleine Reparaturen

Anforderungen: Sichere Fahrtechnik auf losem Untergrund (Schotterstraße), Teilnahme mit Hardtail möglich

14. – 16. Juni 2024, Hollenstein / Bikepark Königsberg, Kursleitung: Corina Haslinger

Schwerpunkte: ■ allg. Techniktraining ■ Single/Flow-Trail Training bis S1 (<http://www.single-trail-skala.de>): Hindernisse und steinige Passagen im mittelsteilen Gelände, Kurventechnik Spitzkehre und Anlieger, Linienwahl im Wurzelfeld ■ Einführung Droptechnik ■ Kleine Reparaturen

Teilnahmevoraussetzung: Basiskenntnisse am Flowtrail. Teilnahme mit Fully empfohlen

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 180 / € 284

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Cebetsberger

Mountainbike Techniktraining für Frauen – Fortgeschrittene

Tauche ein in unser anspruchsvolles MTB-Bike-Techniktraining für Fortgeschrittene, das exklusiv von und für Frauen entwickelt wurde, um deine Fähigkeiten auf ein höheres Niveau zu bringen. In unseren Sessions legen wir den Fokus auf die Feinheiten der Fahrtechnik, damit du auf den Trails souverän und sicher unterwegs bist.

Du würdest gern dein Bike noch besser auf dich abstimmen? Dein Gefühl am Bike schärfen und wissen mit welchen Übungen und Technik-Tricks du dein Bike auf anspruchsvolleren Trails sicher beherrschst? Mit mehr Spaß und Flow bei der Sache sein und öfters, aber sicher über deinen Schatten springen und dabei Hindernisse souverän überwinden?

Dementsprechend bieten wir dir bei diesem MTB-Techniktraining das notwendige Lernumfeld, um mutig aus dir herauszugehen und deinen nächsten MTB-Schritt in der eigenen Lernkurve zu erleben. Wir bieten dir die Möglichkeit, deine individuellen Fertigkeiten am MTB zu festigen und zu verbessern.

Inhalte: ■ Ausrüstung und ideale MTB-Abstimmung ■ Grund- und Aktivposition ■ Techniktraining am Single-/FlowTrail: Linienwahl, Blickschulung und Kurventechnik (Spitzkehren und Anlieger) ■ Verbesserung deiner spezifischen Fertigkeiten auf steilen Passagen und in Stein- und Wurzelfeldern ■ Grundtechnik für Hindernisse, Drops & Tables ■ kleine Reparaturen – Tipps & Tricks

28. – 30. Juni 2024, Epic Bikepark Leogang, Kursleitung: Nina Kraxner

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 180 / € 354

Teilnahmevoraussetzung: Sicheres Biken auf S1-Trails, Idealerweise erste Erfahrungen auf S2-Trails und im Bike-Park, Gute Ausdauerleistungsfähigkeit, Fully und Protektoren

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





MTB Techniktraining – Jump

„Whow, der war aber hoch – des kann i aber leida ned.“ Hast du dir so etwas auch schon einmal gedacht? Springen mit dem Mountainbike ist eine Fahrtechnik, die sich erst seit kurzem breiter Beliebtheit erfreut. Schritt für Schritt wirst du am Beginn die hierfür notwendigen Bewegungselemente (Absprung – Phase in der Luft – Landung) und die entsprechenden Techniken kennenlernen und erfahren, um dann auf kleinen Tables (Sprünge mit einer ebenen Landezone zwischen Absprungkante und Landung) die Technik anwenden und verfestigen zu können. Im Laufe des Kurses soll das Erlernte am Trail umgesetzt und verfestigt werden. Weiteres, selbständiges Üben ist unbedingte Notwendigkeit und führt zu sicherer Technik und sturzfreien Runs.

Inhalt: ■ Training und Entwicklung Eigenkönnen ■ Techniktraining „JUMP“ – Theorie und Praktische Übungen ■ Lines & Obstacles „lesen, beurteilen, vorbereiten und springen“ ■ Risiko- und tempobewusstes Biken im Bike-Park

28. – 30. Juni 2024, Epic Bikepark/Leogang

Kursleitung: Markus Schmid

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 180 / € 355

Teilnahmevoraussetzung: Beherrschen deines MTBikes am Trail und Erfahrung im Bikepark, Enduro-/Freeridebike (Fullsuspension mit mindestens 140mm Federweg empfohlen)

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](https://www.akademie.naturfreunde.at)

© Scott Sports

Mountainbike Techniktraining – Spitzkehren

Je steiler das Gelände, durch das ein Trail gelegt ist, desto häufiger sind Spitzkehren zu bewältigen. OHNE der richtigen Technik kann das bald zum Stress ausarten – MIT der richtigen Technik wirst du cool weitergrooven.

Neben dem Spitzkehrentraining warten die schönsten Trails im Vinschgau auf ein unvergessliches Abenteuer. An einzelnen Tagen werden wir mit Bikeshuttle unser Ausgangsziel erreichen. Dieses Training richtet sich an fortgeschrittene MTBiker*innen, welche die richtige Spitzkehrentechnik erlernen und ihre Skills verbessern möchten.

Inhalte: ■ Erweiterung und Festigung allg. Fahrtechnik ■ Technik in anspruchsvollen Spitzkehren erlernen, trainieren und sicher fahren können ■ Hinterrad versetzen

23. – 27. Oktober 2024, Glurns/Vinschgau

Sportl. Leitung: Martin Doleschal

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 300 / € 655

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung auf Trails mit leichten Spitzkehren, Sicheres Fahrtechnik S2 (www.singletrail-skala.de), Kondition für tägliche Touren von 500 bis 1.000hm bei 30 – 45km

Detaillinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Scott Sports



Mountainbike Trainingslager

Lerne den Alltag eines Profi-Bikers auf der Rennstrecke kennen – angepasst an deine Leistungsfähigkeit. Aus dieser Fortbildung kannst du dir wertvolle Tipps und Informationen für dein Training (Mountainbike Cross-Country + Marathon) mitnehmen und damit Schritt für Schritt immer leistungsfähiger werden und dein Wissen und deine Erfahrung an die Biker in deiner Ortsgruppe weitergeben.

Wir werden auf den Strecken der Salzkammergut Trophy unterwegs sein und wer möchte, kann an einem Nachmittag auch mehrere Runden auf der Cross-Country Strecke in Obertraun drehen. Der ideale Bike-Saison-Abchluss um danach motiviert ins Winter-Training zu starten!!

Inhalt: ■ Training auf CrossCountry- und Marathon-Strecken ■ Wettkampfvorbereitung und Streckenbesichtigung ■ Mountainbike – Techniktraining ■ Regeneration ■ Ausgleichstraining ■ Ernährung ■ mentale Vorbereitung ■ Viele Tipps, Tricks und Unterstützung vom Profi

17. – 19. Oktober 2024, Bike Arena Obertraun/Bad Goisern

Kursleitung: Lukas Kaufmann

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 180/ € 370

Teilnahmevoraussetzung: Risikobewusste Fahrfertigkeiten auf allen Bodenverhältnissen, ehr gut trainierte Ausdauer-Leistungsfähigkeit, . Bei allen Ausfahrten und Trainings besteht Helm-/Brillen- und Handschuhpflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Mountainbike Techniktraining – Pumptrack

Pumptracks sind perfekte Trainingsareale für Mountainbike-Enthusiasten jeder Stufe. Warum? Sie bieten sowohl Anfängern als auch Profis ständig neue Herausforderungen, verbessern die Kondition und sind besonders beliebt, da sie keinen Berg erfordern. Dennoch ist die richtige Technik entscheidend, um den vollen Flow zu erleben und das Pumpen mühelos zu meistern. Entdecke mit uns die Geheimnisse, wie du auf einem Pumptrack brillieren kannst, ohne auch nur einmal zu treten! Wir zeigen dir, wie du in den Kurven und Wellen Geschwindigkeit aufbaust. Erfahre mehr über wichtige Techniken wie die richtige Blickführung, deine Körperposition und wie du den Schwung meisterst.

Inhalte: ■ Grundlagen des Pumpens ■ Körperposition ■ Kurvenfahren (Steilkurven, Anlieger) ■ Springen, Surfen, Doublen und Fly-Outs ■ Rhythmus und Timing ■ Sicherheitsaspekte und Verhalten ■ Feedback und Fehlerkorrektur ■ jede Menge Spaß

Termin 1: Kinder und Jugendliche (10-15 Jahre): 25. Mai 2024 / 09:00 – 12:00

Termin 2: Erwachsene (ab 16 Jahren): 25. Mai 2024 / 14:00 – 18:00

Ort: Linz/Hello yellow Pumptrack

Kursleitung: Christian Eder

Preis für Mitglieder: Preis: € 30

Teilnahmevoraussetzung: Erste Mountainbike Erfahrungen (Flow-Trails, Single-Trails), Hardtail Mountainbike, idealerweise Dirtjump-Bike (FULLY ungeeignet – gesperrte Dämpfer können beschädigt werden)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Christian Eder



AUCH MIT
E-BIKE

Mountainbike Bundeskoordination

Weiterbildung schafft Kompetenz

Für die kompetente Betreuung unserer Mitglieder sind ein regelmäßig aktualisierter Wissensstand, fachspezifische Kompetenz und sportliche Entwicklung Voraussetzung. Wir bieten dir die Möglichkeit dieser Weiterbildung bei der jährlich stattfindenden MTB-Bundeskoordination. Wesentliche Zusatzbedeutung im Rahmen dieser Teamkoordination hat im Besonderen auch der Erfahrungsaustausch außerhalb der Unterrichtseinheiten. Im lockeren Umfeld, beim abendlichen Zusammensitzen werden sehr gerne interessante persönliche, technische und äußerst wertvolle Tipps preisgegeben und ausgetauscht.

Programmschwerpunkte: ■ Training und Entwicklung Endurotechnik ■ Techniktraining (Bunny hop) und Spezielle Methodik ■ Lesen und vorbereiten von Lines und Obstacles ■ Risiko- und tempobewusstes Biken auf Enduro-Trails

21. – 23. Juni 2024, Epic Bikepark Leogang

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: € 180

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung zum MTB-Kinderbetreuer*innen, MTB-TourGuide oder Enduro-/ParkGuide, Aktive Tätigkeit in einer OG, Sichere Fahrtechnik auf Enduro-Trails S1-2 (<https://www.single-trail-skala.de/>)

Detaillinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

E-MTB – Technik und Training

Know-How erfahren!

Auch E-Biker*innen brauchen Fahrtechniktraining. Mit dem elektrischen Antrieb kommst du leicht in die Berge. Du brauchst dafür nicht viel Kondition – aber Erfahrung! Wie bewältigst du unsicheres Terrain? Wie kommst du vom Berg wieder runter? E-Bikes sind schwerer im Gewicht und schieben beim Bremsen mehr, oft sind sie auch nicht ideal zum Anfahren auf steilen Schotterpisten oder gar Single-Trails. Mit einem erfahrenen Profi als Trainer lernst du bei uns die Basics in einem sicheren Umfeld.

Inhalt: ■ Neueste e-MTB-Technik und Trends ■ was kann die neue Technik? div. Einstellungen mit App, Vorteile, Nachteile, interessante Kennzahlen (z.B. Reichhöhe, ...) ■ Techniktraining und Erklärungen am geliehenen oder eigenen e-MTB (Trittfrequenz, div. Unterstützungsstufen ...) ■ e-MTB-Tour

26. – 28. April 2024, Hintersee/Salzburg

10. – 12. Mai 2024, Hintersee/Salzburg

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 180 / € 324

Teilnahmevoraussetzung: Risikobewusste Fahrfertigkeiten, Motivation Neues zu lernen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



©Scott Sports



Herausfordernde Erlebnisse im Kajak, Kanadier oder in Raftingbooten

Unzählige wildromantische Täler durchziehen den Alpenbogen. Viele davon bieten auf den darin verlaufenden Wasserläufen wunderbare Möglichkeiten, Herausforderungen im (wildwasser-)nassen Element zu finden oder genussvoll die Naturschönheiten zu genießen. Ein besonderes Juwel findest sich an der, an einer sehr langen Strecke unregulierten, Salza. Dort befindet sich auch das Naturfreunde-Ausbildungszentrum für Wildwasserkajak, mit einem umfangreichen Schulungsangebot vom Kajak-Einsteiger bis zum/r leistungsorientierten Freestyler*in.

Der Kajaksport stellt an Einsteiger*innen besondere Herausforderungen, die er mit Hilfe der Naturfreunde Instruktoren*innen jedoch bestens meistern kann. Einmal vom Virus infiziert, findest du am Wasser jeden Anspruch, von der gemütlichen Wandertour bis hin zu schwierigen Alpinbefahrungen oder Freestyleessions.

Neben der Herausforderung am Wildwasser kannst du auch auf unzähligen Seen, in „zahmen“ Flüssen und an den Küsten der Meere im Kajak oder auf dem SUP deine Freizeit zu verbringen.

Im Kanusport wird je nach Disziplin Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Taktik gefordert. Im Naturfreunde Wildwasserzentrum Wildalpen, im ursprünglichen und naturbelassenen Salzatal und bei der Internationalen Wildwasserwoche in Obervellach/Mölltal bieten wir euch Kurse an, wo ihr mit all diesen Anforderungen umgehen lernt. Unsere Instruktoren und Instruktorinnen zeigen euch, wie ihr risikobewusst und sicher ans Ziel kommt. Mit den Ausbildungen zum/zur Übungsleiter*in oder Instruktor*in Wildwasser seid ihr berechtigt, für Vereinsmitglieder*innen Kurse in der entsprechenden Disziplin abzuhalten und euer Wissen an interessierte Naturliebhaber*innen weiterzugeben.

Potsch Noss!



Mit dem QR-CODE direkt zu den Kursen dieses Kapitels.



Christian Tiefenbacher,
Bundesreferent Kanusport



Matthias Zeiner,
Bundesreferent Kanusport





Kajak „Kids&Youngsters“ für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene

Unser Kajak Camp für “Kids&Youngsters“ ist für alle, die gerne in den Kajaksport einsteigen wollen, aber auch schon die ersten Schläge im Kajak absolviert haben. Unsere Trainer*innen vermitteln dir spielend das notwendige Wissen und die Fertigkeiten, um risikobewusst und sicher im fließenden (Wild-)Wasser unterwegs zu sein. Ziel ist neben dem sicheren und verantwortungsbewussten Befahren von leichtem Wildwasser der Umgang mit sportlicher Herausforderung in einem sensiblen Ökosystem und das gemeinsame Sport-Leben im Team. Je nach Vorerfahrung, bereits besuchten Kursen und euren Wünschen, werdet ihr in unterschiedlichen Gruppen am Wasser unterwegs sein.

© NF Archiv

Inhalte Einsteiger*innen:

- Material kennenlernen
- Einführung am See: Grundschläge und Basics
- Verhalten im leichten Fließwasser
- Sicherheitsmaßnahmen
- Entwickeln und Fördern von Natur- und Umweltbewusstsein und jede Menge Spaß

Inhalte Fortgeschrittene:

- Wiederholung Grundschnitte und Basics
- Wellen- und Kehrwassertraining
- Fluss „lesen“ und Spurbewusstsein
- Entwicklung und Förderung der individuellen Fertigkeiten
- Sicherheitstraining und Notfallmanagement
- Einführung Rollentraining
- Entwickeln und Fördern von Natur- und Umweltbewusstsein und jede Menge Spaß

15. – 18. Juli 2024, NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

22. – 25. Juli 2024, NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

Preis: € 209

Teilnahmevoraussetzung: vollendetes 12. LJ., Stabile Gesundheit und Fitness, Gute Schwimmfähigkeiten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Anfängerkurs Wildwasserkajak

In diesem Kurs erlernst du spielerisch die Kajak-Grundtechniken (Paddelschläge, Kehrwasserfahren,...) und das richtige, risikobewusste Verhalten auf Fließgewässern in einer wundervollen Umgebung. Zudem stehen Notfalltraining und (Eigen-)Rettung bei Kenterung am Programm. An zwei aufeinanderfolgenden Tagen, werden dir von ausgebildeten Kajaklehrer*innen die richtige Technik und die Freude am Wassersport vermittelt. Die Salza bietet europaweit die besten Voraussetzungen für Kajakanfänger.

Kursziele: ■ Risikobewusstes Befahren von Flüssen bis WW II
■ Selbstrettung

NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

30. – 31. Mai 2024

22. – 23. Juni 2024

29. – 30. Juni 2024

13. – 14. Juli 2024

20. – 21. Juli 2024

10. – 11. August 2024

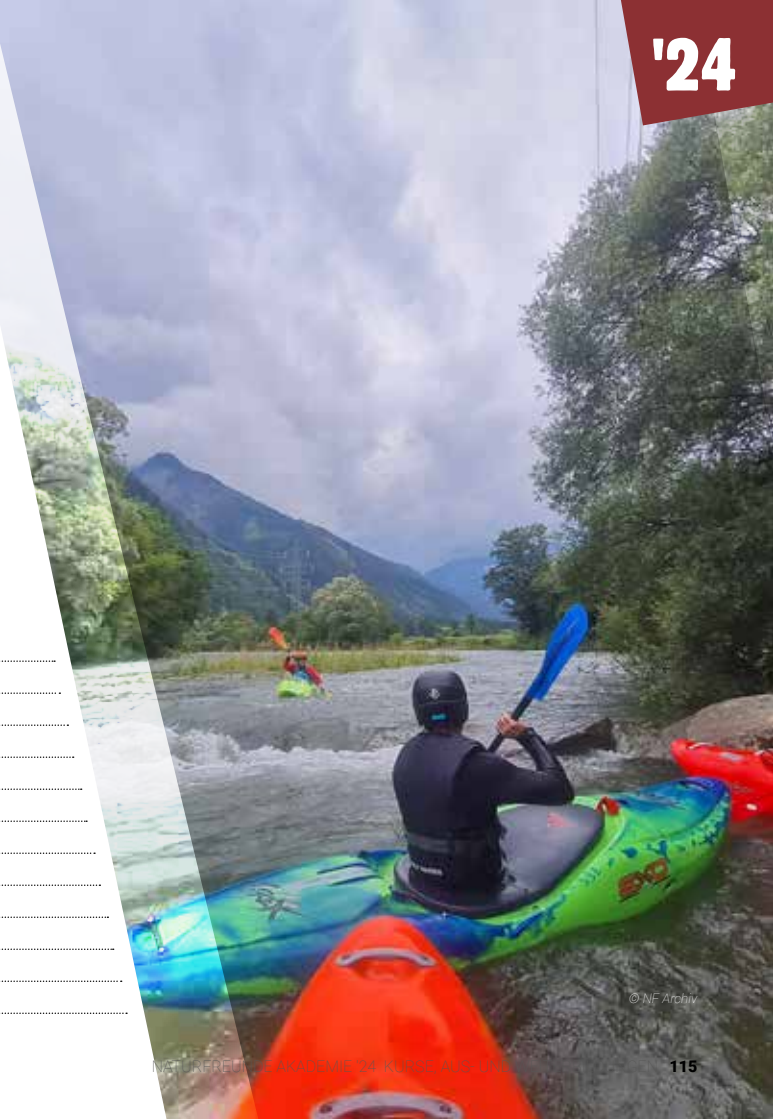
31. August – 1. September 2024

2. – 3. September 2024

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

Preis: € 140 / € 105 für Jugendl. v. 12-14

<https://kanusport.naturfreunde.at/>





Fortgeschrittenkurs F-1 – Wildwasserkajak

Durch ausgiebiges Üben und die wertvollen Tipps unserer ausgebildeten Kajaklehrer*innen, kannst deine Fahrtechniken – Paddelschläge, Seilfähre, Kehrwasserfahren – trainieren und damit dein persönliches Können am Wasser wesentlich verbessern. Ein wichtiger Teil dieses Kurses ist die richtige Einschätzung von Gefahrenstellen und die Verbesserung des Eigenkönnens. An zwei aufeinanderfolgenden Tagen hast du genug Zeit, um große Lernfortschritte zu erleben. Durch den idealen Charakter der Stromschnellen auf der Salza findest du Herausforderung mit Sicherheit.

Kursziele: ■ Interpretieren des entsprechenden Wildwassers ■ Risikobewusstes und selbständiges Befahren von WW II ■ Kamerad*innenbergung ■ Erlernen der Eskimorolle im stehenden Gewässer

NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

8. – 9. Juni 2024

13. – 14. Juli 2024

17. – 18. August 2024

14. – 15. September 2024

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

Teilnahmebedingung: Sicheres Befahren von Wildwasser I-II

Preis: € 140 / € 105 für Jugendliche von 12-14

kanusport.naturfreunde.at

© NF Archiv

Fortgeschrittenkurs F-2 – Wildwasserkajak

Dieser Kurs ist optimal für fortgeschrittene Kajak*innen, die ihre Technik perfektionieren wollen. Es werden Kehrwasser und Seilfahren im Wildwasser II-III geübt. Weiters erlernst du fortgeschrittene Paddeltechniken – Ziehschlag, Boofschlag - und die notwendige Wildwassertaktik – Scouten, Kommunikation und dgl. - am Fluss. Die Salza bietet für diesen Kurs „sehr faires“ Wildwasser III und damit auch ein hohes Maß an Sicherheit beim Üben.

Kursziele: ■ Interpretieren des entsprechenden Wildwassers
■ Risikobewusstes und selbständiges Befahren von WW III ■
Kamerad*innenbergung ■ Eskimorolle im leichten Wildwasser

NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

1. – 2. Juni 2024

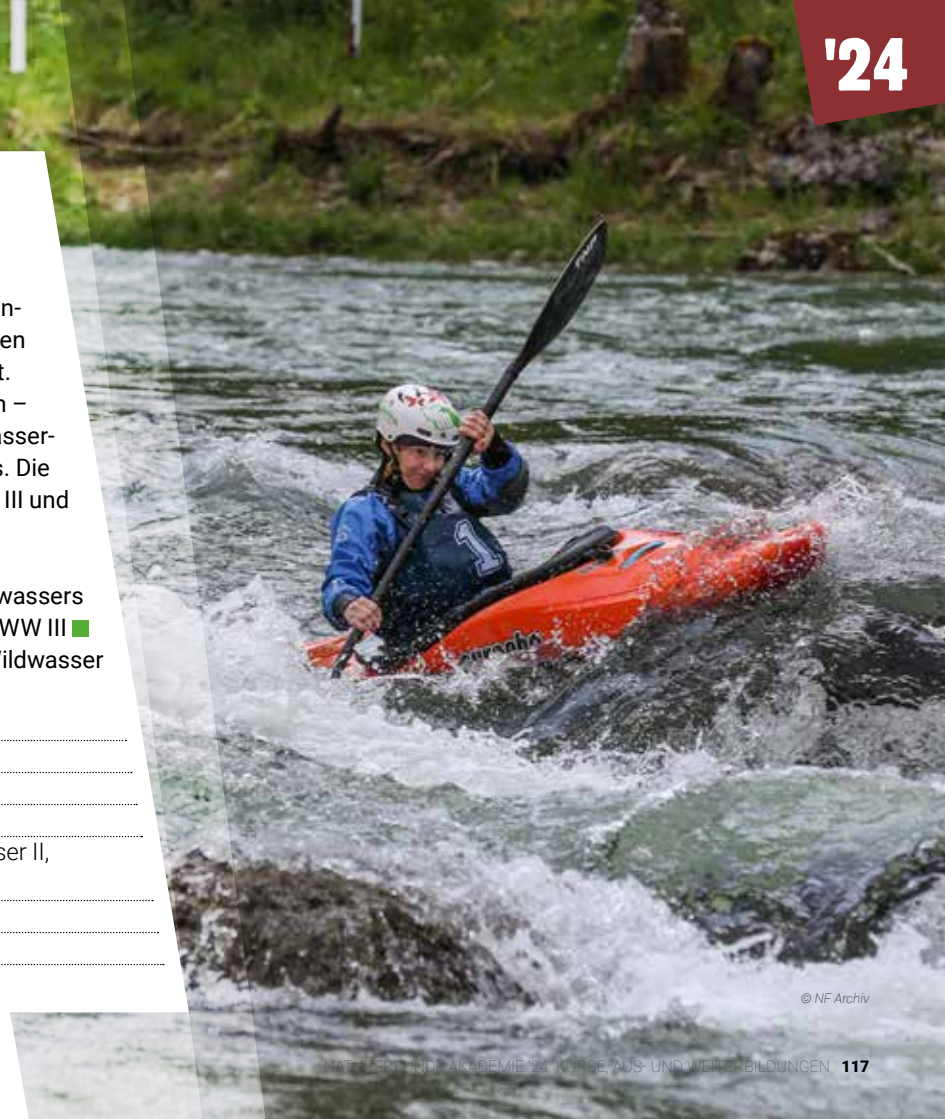
24. – 25. August 2024

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

Teilnahmebedingung: Sicheres Befahren von Wildwasser II,
Max 6 Teilnehmer*innen

Preis: € 140 / € 105 für Jugendliche von 12-14

kanusport.naturfreunde.at





Übungsleiter*in Wildwasserkajak

Vermittlung der Lehr- und Betreuungskompetenz auf WW 0-3

Inhalt dieser Ausbildung ist die Vermittlung der methodisch-didaktischen Grundlagen und der technischen Feinstform des modernen Kajakfahrens für Wildwasser unter Berücksichtigung pädagogischer, rechtlicher als auch rettungstechnischer Aspekte. Ein/e Übungsleiter*in ist nach Abschluss der Ausbildung in der Lage und berechtigt, Vereinsmitglieder im Rahmen einer Naturfreunde Veranstaltung auszubilden und zu betreuen. Für das Zertifikat zum ÜL*in Wildwasser ist die positive Absolvierung beider Module erforderlich.

Inhalt: ■ Einführung und Details der Vermittlung des modernen Kajakfahrens ■ allg. Methodik und Didaktik ■ spezielle Methodik Grundkurs/ Fortgeschrittenenkurs ■ Einführung Slalomtechnik ■ Tourenplanung ■ Strategie – Taktik – Technik – Sicherheit ■ Strömungslehre ■ Materialkunde ■ Sicherheit ■ medizinische Einführung ■ rechtliche Grundlagen

Modul 1: 4 – 5. Mai 2024, Tirol

Modul 2: 11 – 12. Mai 2024, Tirol

Kursleitung: Matthias Zeiner/Christian Tiefenbacher

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 240 / € 388

Teilnahmevoraussetzung: Vollendetes 18. LJ, sicheres Befahren Wildwasser III/Sichere Rollentechnik, moderne Wildwasser-Ausrüstung/ Sicherheitsausrüstung, 8-stündiger Erste-Hilfe-Kurs

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Wildwasser Kajak – Koordination Übungsleiter*innen und Instruktor*innen

Um eine qualifizierte Weiterentwicklung des Naturfreunde Kajaksportes zu sichern, ansprechende Angebote für unsere Mitglieder anbieten und vor allem eine risikobewusste Betreuung gewährleisten zu können, sind Ausbildung und regelmäßige Fortbildungen unbedingte Voraussetzung.

Neben der Erweiterung und Festigung deiner fachspezifischen Kompetenz, stellt diese Fortbildung aber auch eine Absicherung für deine Betreuer- und Ausbildertätigkeit im Verein dar. Nicht zuletzt soll dabei ein reger Gedanken- und Wissensaustausch im Team erfolgen und auch das Gemeinsame im Vordergrund stehen. Ziel dieser Koordination ist die Erweiterung und Vertiefung bereits erworbener (methodisch-didaktischer) Kenntnisse und Fertigkeiten.

18. – 19. Mai 2024, NFÖ-Wildwasserzentrum Wildalpen

Kursleitung: Matthias Zeiner/Christian Tiefenbacher

Preis: Die Kosten für Nächtigung und Ausbilder/Trainer übernimmt das Referat Kanusport.

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Naturfreunde Übungsleiter*innen und OKV-Instruktor*innen mit aktiver Tätigkeit in einer Naturfreunde Ortsgruppe

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Notfallmanagement im Wildwasser – WW III

„Safety first“ ist ein wichtiger Grundsatz im Wildwassersport. Eine Kenterung im Kajak oder Kanadier kann jedoch jederzeit passieren und ist, bei im Vorfeld gelernten und trainierten Rettungsmaßnahmen, kein Problem. Diese Sicherungs- und Rettungstechniken kannst du in diesem Kurs in Form von praxisnahen Übungen erlernen. Der Kurs ist eine Mischung aus Theorie und Praxis, die am Ufer und im Fluss stattfindet. Du lernst das Erkennen von Gefahren und das Verhalten in gefährlichen Situationen, den Gebrauch von Sicherungs- und Rettungsausrüstung, entsprechende Rettungstechniken vom Ufer bzw. mit dem Boot durchzuführen sowie bei einer technischen Rettung zu helfen.

Kursziele: ■ Gefahrenerkennung ■ Gebrauch der (Schutz-/Sicherungs-) Ausrüstung ■ Rettungstechniken vom Ufer bzw. mit dem Boot ■ Hilfe bei einer Rettung

31. August – 1. September 2024, NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

Teilnahmebedingung: Persönliche Kajak-Ausrüstung Notfall- und Sicherheitsausrüstung (Karabiner, Wurfsack, Prusikschlinge, Seilrollen, Messer, Erste-Hilfe-Pack)Mind. Alter 18 Jahre, max. 6 Teilnehmer*innen

Preis: € 165

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

kanusport.naturfreunde.at



Stand Up Paddeln

Stand Up Paddeln hat sich von einer Nischensportart zu einem äußerst beliebten Wassersportvergnügen entwickelt. Denn SUP ist einfach zu erlernen, eine der besten Möglichkeiten um ein paar Stunden auf dem Wasser zu verbringen und gleichzeitig ein Workout für den ganzen Körper zu machen. Wir bringen dir im **Anfängerkurs** das richtige Verhalten bei Kenterung, Grundpaddeltechniken, Kehrwasserfahren und Seilfähre bei. Der Kurs findet ausschließlich auf Flachwasser statt!

Kursziele: Erlernen des kontrollierten Steuerns des Boards mit Körper und Paddel

Termin Anfänger*innen: 3. – 4. August 2024

Im **Fortgeschrittenenkurs** kannst du deine Grundtechniken festigen und perfektionieren und moderne Techniken im SUP-Sport am Wildwasser I-II kennenlernen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der richtigen Gefahreneinschätzung.

Kursziele: ■ Wiederholen und Perfektionieren der Grundpaddeltechniken ■ Vertiefung der Fahrtechniken (Kehrwasser, Seilfähre) ■ Einschätzen und Vermeiden von Gefahrenstellen ■ Richtiges Aufkanten des Boards ■ Grundrettungstechniken

Termin Fortgeschrittene: 10. - 11. August 2024

NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen, Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merk

Preise: € 140 / € 105 für Jugendliche von 12-14

kanusport.naturfreunde.at





Familien Raft

Falls du mit deiner Familie gerne einmal in das nasse Element schnuppern willst, jedoch ein Kajakkurs noch nicht am Programm ist oder du zu jung für unsere Kursangebote sein solltest, organisieren wir sehr gerne für dich und deine Familie eine halbtägige Raftfahrt auf der wunderschönen Salza.

Dies ist die ideale Wahl, ein wundervolles Abenteuer auf der steirischen Salza zu erleben. Mit dem ausgebildeten Guides kannst du die schöne Natur und die Stromschnellen einen halben Tag lang genießen.

NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

**Termin auf Anfrage – Durchführung
ab 4 Personen mit mindestens 1 Kind
(6-11 Jahre)**

Dauer pro Termin: Ca. 3 Std

Treffpunkt 10.00 bzw. 14.00 Uhr

Preise: € 60 / € 45 (6-11 Jahre)

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

kanusport.naturfreunde.at

© Adobe Stock

Internationale Wildwasser-Woche

Lerne Wildwasserpaddeln oder perfektioniere deine Technik in den (reißen) Fluten

Obervellach im Mölltal/Kärnten bietet den perfekten Voraussetzungen, um die Träume der Wildwasserkajak*innen zu erfüllen. Wir bieten die entsprechende Kurspalette - von Anfänger*innen bis künftige Slalom-PROS. Unabhängig von deiner Erfahrung und deinem Können haben wir für dich den passenden Kurs. Im Grundkurs lernst du die Basics im stehenden Wasser (am See) und erkundest im Laufe der Woche die leichten Wildwasserpassagen der Möll. Die Fortgeschrittenen stürzen sich in die „wilden“ Abschnitte der Möll oder in die Fluten der Lieser, machen neue Erfahrungen in der Slalomstrecke und tasten sich bei Alpinbefahrungen unter perfekter und umsichtiger Betreuung an ihr Limit heran. Für Freaks, denen normales Paddeln nicht den nötigen Kick verschafft, findet ein spezieller Freestylekurs statt. Für die Betreuung und Ausbildung haben wir die besten Kajak-Instruktoren Österreichs engagiert!

Termin: 3. – 10. August 2024, Obervellach/Mölltal/Kärnten

Veranstaltungsleitung: Peter Gebetsberger

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde Mitgliedschaft

Preise und Detailinfo: kanusport.naturfreunde.at





© Adobe Stock



KiJu-Leiter*in Basiskurs



Einführung in die Erlebnispädagogik

Die Grundausbildung für alle, die in der Kinder- und Jugendarbeit aktiv sind oder es werden wollen. In Theorie und Praxis erwirbst du nützliches Handwerkszeug für die Gestaltung von erlebnisorientierten Veranstaltungen mit Kindern und Jugendlichen.

Inhalte: ■ Grundlagen der Erlebnispädagogik ■ Spiele und Methoden kennenlernen und ausprobieren ■ rechtliche Rahmenbedingungen ■ Kinder- und Jugendschutz ■ Planung und Qualitätssicherung von Jugendangeboten ■ Praxistipps für die Leitung von Gruppen ■ Erfahrungsaustausch

26. – 28. April 2024, Spital am Pyhrn

27. – 29. September 2024, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Albert Iglseider

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 120* / € 440*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft,

Mindestalter 15 Jahre, aktuelle Strafregisterbescheinigung Kinder- und Jugendfürsorge

Auch als Rufseminar (ab 8 Personen): Termin und Ort nach Vereinbarung. Die Naturfreundejugend übernimmt die Kurskosten, die Ortsgruppe stellt Seminarraum und Verpflegung zur Verfügung.

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

*Preis inkl. Vollpension

KiJu-Leiter*in Aufbaukurs



Kinder- und Jugendgruppen aktiv begleiten

In diesem Workshop erweitern wir das methodische Repertoire für die Leitung von Kinder- und Jugendgruppen. Wir testen verschiedenste Outdoor-Spiele und gruppendynamische Übungen. Dabei kannst du Grundlagen der Erlebnispädagogik auffrischen, Erfahrungen austauschen und neue Impulse für Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen mitnehmen.

Inhalte: ■ erlebnispädagogische Kenntnisse vertiefen ■ Spiel- und Übungsformen in der Jugendarbeit ■ neue Methoden und Materialien ■ persönliche Weiterentwicklung in der Leitung von Gruppen durch Feedback und Reflexion

11. – 13. Oktober 2024, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Albert Iglseder

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 120* / € 440*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, KiJu-Leiter*in Basiskurs oder ähnliche Vorkenntnisse, Mindestalter 15 Jahre

Auch als Rufseminar (ab 8 Personen): Termin und Ort nach Vereinbarung. Die Naturfreundejugend übernimmt die Kurskosten, die Ortsgruppe stellt den Seminarraum zur Verfügung.

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Vollpension





Workshop Nähe, Grenzen, Kinderschutz



Die achtsame Begleitung von Kindern und Jugendlichen und die Prävention von Gewalt sind wichtige Anliegen in der Jugendarbeit der Naturfreunde. In diesem Workshop erlernst du die Basics für eine sensible Kinder- und Jugendarbeit, wie du bei deinen Veranstaltungen aktive Präventionsmaßnahmen setzen und im Verdachtsfall richtig reagieren kannst.

Inhalt: ■ Verschiedene Formen von Gewalt und Missbrauch erkennen ■ Sensibilisierung und Selbstreflexion ■ Maßnahmen für sichere Veranstaltungen ■ Verantwortung und Transparenz in der Gruppe ■ Fallbeispiele und Lösungsansätze ■ Kinder- und Jugendschutz-Leitbild bei den Naturfreunden ■ Was tun im Verdachtsfall



25. Mai 2024

Ort wird noch bekannt gegeben

Kursleitung: Kinder- und Jugendschutz-Team

Preis für Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 60 / € 120

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre, Strafregisterbescheinigung Kinder- und Jugendfürsorge

Detailinfo & Anmeldung: www.naturfreundejugend.at

© Adobe Stock

Naturerlebnisse begleiten

Wandern mit Kindern und Jugendlichen (Online-Seminar + Praxistag)

Um Heranwachsende für die Bewegung in der Natur zu begeistern, gilt es Wanderungen und Ausflüge für die jeweilige Altersgruppe spannend zu gestalten. In diesem Online-Seminar erarbeiten wir das Know-how für Erlebniswanderungen und Entdeckungstouren, die Lust auf mehr machen. An einem Praxistag habt ihr die Möglichkeit, die Seminarinhalte auch draußen in der Gruppe zu erproben und zu vertiefen. Der Praxistag ist separat zu buchen.

Inhalt Online-Seminar: ■ Planung und Durchführung von Erlebniswanderungen ■ altersgemäße Tourenplanung ■ spezielle Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ■ Spiele und Methoden für unterwegs ■ Einführung in gruppendynamische Prozesse ■ rechtliche Aspekte

Inhalt Praxistag: ■ kindgerechte Wissensvermittlung zu den Themen Natur, Umwelt und Klima ■ gruppendynamische Prozesse begleiten ■ Spiele und Methoden für unterwegs vertiefen und erproben ■ alpine Gefahren

Online-Seminar: 6. April 2024, 18 – 21 Uhr

Praxistag: 13. April 2024, Bad Ischl

Kursleitung: Sabine Hofinger

Preis Online-Seminar: kostenlos

Preis Praxistag: Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 65/ € 95

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at





Ice X Dream

Eisklettern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Eisarena Kolm-Saigurn bietet perfekte Bedingungen für das genussvolle Klettern an gefrorenen Wasserfällen! Neben steilen Eisfällen gibt es geneigte Rinnen und gestuftes Gelände in wunderschöner Landschaft. Je nach Können und Motivation kannst du in sicherer Umgebung deine Erfahrungen mit dieser faszinierenden Sportart machen, von den ersten Schritten im steilen Eis bis zu extremen Säulen! Unsere Bergführer vermitteln in Kleingruppen das Know-how an leichten bis schwierigeren Routen. Das gemütliche Naturfreunde-Haus liegt nahe den Eisfällen an der Sonnblickbasis.

**9.–11. Februar 2024,
Anfänger*innen, Kolm-Saigurn/Rauris**

**16. – 18. Februar 2024,
Anfänger*innen und Fortgeschrittene,
Kolm Saigurn/Rauris**

Kursleitung: Roland Groll

Preis für Mitarbeitende/Mitglieder: € 190 * / 390*

Detailinfo & Anmeldung:

www.naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Halbpension/Zimmerlager

©Timon Kiss

Hochalpin-Camp

Hochtouren-Basiskurs für Jugendliche und junge Erwachsene

Du möchtest unter professioneller Führung Höhenluft schnuppern? Über Gletscher wandern, über Grate klettern und hohe Gipfel besteigen?

Mit diesem Kurs legst du den Grundstein für deine ersten Touren im hochalpinen Gelände. Als Kursabschluss geht es über den Hallstätter Gletscher und den Randkluftsteig oder Schulteranstieg (Klettersteig B) auf den 2.995 m hohen Dachstein*.

Kursinhalte: ■ Tourenplanung ■ Orientierung ■ alpinistische Grundlagen für Fels-, Eis- und Gletschertouren ■ Seil- und Sicherungstechnik ■ Risiko- und Notfallmanagement

30. Mai – 2. Juni 2024: Simonyhütte, Dachstein

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, durchschnittliche körperliche Fitness, Schwindelfreiheit, Kondition für 800 Hm Aufstieg mit Rucksack, Mindestalter 16 Jahre

Kursleitung: Roland Groll, staatl. geprüfter Bergführer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 390** / € 545**

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

*Programmänderungen sind witterungs- oder verhältnisbedingt möglich.

**Preis inkl. Halbpension/Matratzenlager, Leihhausrüstung



© Andrea Hausler



Foto-Workshop Sternenhimmel

Nacht- und Naturfotografie in den Bergen

Inmitten der traumhaften Natur der Gasteiner Bergwelt werden wir Sonnenauf- und -untergänge, aber auch den Sternenhimmel und die Milchstraße mit der Kamera einfangen. Da der Workshop bei Neumond stattfindet, sollten wir optimale Bedingungen zur Beobachtung des Nachthimmels vorfinden. Tagsüber lernen wir alle nötigen Grundlagen, Techniken und Tools der Nachtfotografie kennen und gehen alle Schritte von der Planung der Aufnahme bis zur richtigen Bearbeitung durch.

Der Workshop richtet sich an Interessierte, die bereits Erfahrung mit der eigenen Fotokamera mitbringen.

Inhalte: ■ Dos & Don'ts für Stern- und Milchstraßen-Aufnahmen ■ Tipps und Tricks zum Bildaufbau ■ kreative Bildgestaltung mit Lightpainting ■ Bildbearbeitung ■ Feedback zu den eigenen Fotos ■ Tipps zum Thema Ausrüstung

8. – 11. August 2024, Tauplitz, Steiermark

Kursleitung: Alexander Sattleder

Teilnahmebeitrag Mitarbeitende/Mitglieder: € 335** / 400**

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Mindestalter 18 Jahre

Benötigtes Equipment: eigene Spiegelreflex- oder Mirrorless-Kamera, lichtstarkes Weitwinkelobjektiv, Laptop für Bildbearbeitung, Stativ

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Bei Schlechtwetter wird der Workshop auf ein bis zwei Tage verkürzt oder ggf. abgesagt

** Preis inkl. Halbpension, Übernachtung im DZ

© Alexander Sattleder

Grundkurs für das Begehen von alpinen Mehrseillängenrouten

Du hast bereits Erfahrungen im Felsklettern gesammelt und möchtest nun dein Potential um längere Klettertouren erweitern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. In Theorie und Praxis erlernst du das Know-how für das selbständige Begehen von alpinen Mehrseillängenrouten.

Inhalt: ■ Seil- und Sicherungstechnik bei alpinen Mehrseillängenrouten ■ Standplatzbau ■ Seilschaftsablauf ■ Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln ■ Material- und Wetterkunde ■ Routenfindung ■ Planung des Zu- und Abstiegs ■ alpine Gefahren und Risikomanagement

9. – 12. Mai 2024, Weichtalhaus, NÖ

Kursleitung: Roland Groll

Teilnahmebeitrag Mitarbeitende/Mitglieder: € 390*/ 545*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Schwindelfreiheit, durchschnittliche körperliche Fitness, Grundkenntnisse Felsklettern, Mindestalter 16 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: www.naturfreundejugend.at

Preis inkl. Halbpension/Matratzen- bzw. Zimmerlager, Leihhausrüstung



© Andreas Häusler



MTB-Fahrtechniktraining für junge Rider

Tipps und Tricks fürs Mountainbiken

Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren, die gerne mit dem Mountainbike unterwegs sind, können bei diesem Kurs ihre Fahrtechnik verbessern. Österreichs erfolgreicher Rad-Profi Lukas Kaufmann und ein engagiertes Trainer*innen-Team zeigen, worauf es beim Mountainbiken ankommt und wie viel Spaß dieser Sport macht.

Inhalte: ■ Grundlagen Fahrtechnik: Bremsen, Schalten, Lenken, Sitzposition ■ Fahrtechnikparcours ■ Überwinden von Hindernissen ■ Balanceübungen und Spiele ■ Risikobewusstsein ■ Wege und Natur: Wie verhalte ich mich richtig?

20. Oktober 2024, Bad Goisern

Kursleitung: Lukas Kaufmann + Team

Teilnahmebeitrag/Geschwisterkind: € 75* / € 50*

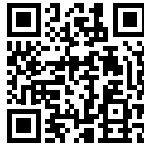
Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, funktionstüchtiges Mountainbike, Helm; Fahrradhandschuhe und Brille empfohlen

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Mittagessen

©David Ferk

Familien-Erlebniscamp Attersee



▶ Mit diesem QR-CODE
kommst du direkt zu den
Ferienangeboten der
Naturfreunde!

Naturerlebnisse für Groß und Klein

In dieser abwechslungsreichen Ferienwoche könnt ihr als Familie Natursportarten hautnah erleben, spannende Outdoor-Aktivitäten ausprobieren und Gleichgesinnte treffen. Auf dem Programm stehen Kanu fahren, Mountainbiken, Canyoning – oder Floß bauen für alle, die es ein bisschen gemütlicher wollen – und andere Abenteuer im wunderschönen Salzkammergut. Untergebracht seid ihr im Erlebnishaus „Litz“, nur ein paar Gehminuten vom Attersee entfernt.

Inhalte: ■ Kanu Grundkurs ■ Mountainbiken ■ Canyoning oder Floß bauen ■ geführte Natur-Erlebnisse ■ Besuch eines Wald- oder Hochseilklettergartens ■ gemütliche Abende am Lagerfeuer ■ Aktiv-Urlaub für die ganze Familie

4. – 10. August 2024, Litzlberg, Seewalchen am Attersee

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, durchschnittliche körperliche Fitness

Teilnahmebeitrag Kinder* € 310 / Geschwisterkinder* € 280 / Jugendliche und Erwachsene: € 410

Detailinfo & Anmeldung: www.naturfreundejugend.at

* bis zum vollendeten 13. Lebensjahr



© Andreas Häusler



© NFG-Archiv

Sommercamps im Nationalpark Gesäuse

Wildes Wasser, steiler Fels: Bei den Feriencamps im Gesäuse erleben Kinder, Jugendliche, Familien und Foto-Fans gemeinsam mit Nationalpark Rangern Action und Natur im Herzen Österreichs.

Bergtouren, abenteuerliche Fluss-Überquerungen, eine Höhle erkunden, kleine und große Naturwunder entdecken, mit Profi-Tipps tolle Fotos gestalten, gemütliche Abende am Lagerfeuer und ein unglaublicher Sternenhimmel ... all das und noch viel mehr könnt ihr bei den Sommercamps im Nationalpark Gesäuse erleben!

In Kooperation mit der Naturfreundejugend Österreich werden im Nationalpark Gesäuse wieder folgende Ferienlager angeboten:

Kindercamp für Entdecker*innen von 10 bis 11 Jahren

7. – 12. Juli 2024, Teilnahmebeitrag: € 395*

Jugendcamp für Abenteuerlustige von 12 bis 14 Jahren

14. – 19. Juli 2024, Teilnahmebeitrag: € 410*

Familiencamp für mutige Kinder bis 10 und ihre Eltern

21. – 26. Juli 2024, Teilnahmebeitrag Erwachsene: € 469* / Kind: € 339* / Geschwisterkind: € 309*

Kids & Kamera-Fotocamp für 12- bis 16-Jährige

11. – 16. August 2024, Teilnahmebeitrag: € 410*

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Übernachtung im Bettenlager (Kinder-, Jugend- und Fotocamp) bzw. Holzhäuschen (Familiencamp), Halbpension, Leihhausrüstung

Winter-Wildniscamp im Nationalpark Gesäuse

Raus aus der Komfortzone, rein in die winterliche Natur!

Du wolltest schon immer in einem selbst gebauten Iglu übernachten, beim Einschlafen den Geräuschen des Waldes lauschen, die ersten Spuren im Pulverschnee ziehen und die Zivilisation für ein paar Tage verlassen? Dann lass dich ein auf ein Abenteuer inmitten der atemberaubenden Winterlandschaft des Gesäuses!

Erfahrene Nationalpark-Ranger zeigen dir, wie man ohne Smartphone, Strom und Fließwasser drei unvergessliche Tage in der Winter-Wildnis verbringen kann.

26. – 28. Jänner 2024, Nationalpark Gesäuse

Kursleitung: Ranger des Nationalpark Gesäuse

Preis für NF-Mitglieder: € 445*

Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrung im Winterbergsport (Schneeschuhwandern); stabile Gesundheit; körperliche Fitness und Kondition für eine 3 - 5 stündige Wanderung im Schnee; Mindestalter 16 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: www.naturfreundejugend.at



© Adobe Stock

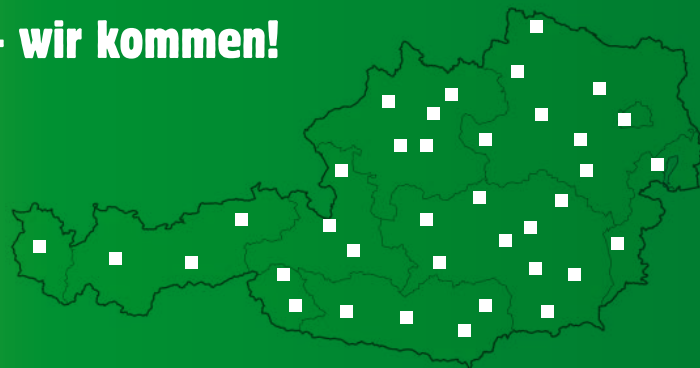


Rufseminare

Diese Kurse bieten wir auf Wunsch bei euch vor Ort an. Die Naturfreundejugend übernimmt die Kurskosten, die teilnehmenden Ortsgruppen organisieren Teilnehmer*innen und Seminarraum und stellen die Verpflegung zur Verfügung.

Anfragen bitte an das Team der Naturfreundejugend unter jugend@naturfreunde.at oder 0664 852 17 40

Ihr ruft – wir kommen!



KiJu-Leiter*in Basiskurs/ Aufbaukurs

Grundausbildung oder Follow-up für eine erlebnisorientierte, qualitätsvolle Kinder- und Jugendarbeit bei den Naturfreunden.

2 Tage, Termin und Ort nach Vereinbarung

8 – 15 Personen, ab 15 Jahren

Erste Hilfe KiJu

Praktisches Know-how, was bei Outdoor-Unfällen zu tun ist und wie du Kinder im Notfall richtig erstversorgen kannst.

1 Tag, Termin und Ort nach Vereinbarung

8 – 15 Personen, ab 16 Jahren

Nähe, Grenzen und Kinderschutz

Basisschulung zum Thema Kinder- und Jugendschutz: Sensibilisierung für verschiedene Formen von Gewalt und deren Prävention.

1 – 2 Tage, Termin und Ort nach Vereinbarung

8 – 15 Personen, ab 18 Jahren

Goldener Murrel

Mit dem Umweltpreis „Goldener Murrel“ prämiert die Naturfreundejugend jedes Jahr die besten Aktionen zum Thema Natur und Umwelt.

Wer kann teilnehmen?

Alle Naturfreunde, die gute Ideen rund um Umweltbildung oder Naturschutz gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen verwirklicht haben.

Wie wird eingereicht?

Einreichblatt auf naturfreundejugend.at herunterladen, kurze Projektbeschreibung ausfüllen und mit Fotos jeweils bis 1. Oktober an die Naturfreundejugend senden.

Was gibt's zu gewinnen?

Die Top 3 von der Jury ausgewählten Projektteams erhalten ein gestaffeltes Preisgeld von 500, 300 bzw. 200 Euro für ihre Jugend- und Umweltsarbeit.

Mitmachen lohnt sich!





© Adobe Stock



Der zukunftsfähige Verein - Impulsvortrag

Wenn Menschen ehrenamtlich in Freizeit- und Sportorganisationen zusammenarbeiten, um gemeinsam etwas zu bewegen, für eine Sache einzustehen oder um Neues in die Welt zu bringen, dann ist das im Idealfall eine sehr bereichernde und kraftvolle Angelegenheit! Wie schaffen wir es, die Erfahrung unserer kompetenten „Alt“Funktionäre zu nutzen und zusätzlich junge Menschen anzusprechen, sie und ihre Bedürfnisse zu verstehen, sie zu begeistern und sie darüber hinaus von Teilnehmenden zu Mitgestaltenden hinzuentwickeln? Und wie können wir parallel unsere Werte, Traditionen und vergangenen Errungenschaften beibehalten und wertschätzen?

Es braucht neue IMPULSE? Neue ENERGIE? Und vor allem neue, motivierte und/oder jüngere MitarbeiterInnen? Der Vortrag richtet sich an ehrenamtliche Naturfreunde-MitarbeiterInnen, die die Zukunftsfähigkeit Ihrer Teams stärken möchten und an praxisnahen Lösungsideen, Tools und BestPractice-Beispielen interessiert sind.

Themen: ■ Zeitgemäße Vereinsorganisation ■ Mitglieder- und Nachfolgemangement ■ Kommunikation und Soziale Medien

Vortragende: Sonja Riedl - www.dieriedlerei.com, Dauer ca. 3 Std.

Termine und Vortragsorte sind länderregional in Ausarbeitung und organisieren wir gerne flexibel auf Nachfrage

Kosten trägt die Naturfreunde Bundesorganisation

Teilnahmebedingung: Aktive Tätigkeit in der Ortsgruppe

Information und Organisation: Peter Gebetsberger,
peter.gebetsberger@naturfreunde.at

Termine, Detailinfo und Anmeldung: akademie.naturfreunde.at/Management

Recht und Haftung bei Vereinstätigkeiten

Die rechtliche Verantwortung der ehrenamtlichen Mitarbeit

- Welche Verantwortung trage ich bei meiner Tätigkeit im Rahmen der Naturfreunde und wie weit kann ich dafür belangt werden?
- Was können mögliche Folgen bei einem Unfall mit/ohne Personenschaden sein? Bin ich bei meiner Tätigkeit versichert?
- Wer hilft mir im Notfall? Was bedeutet Fahrlässigkeit und wann ist diese gegeben?
- Welches Risiko darf ich als Gruppenleiter*in eingehen?
- Und vieles mehr!

Nur ein kleiner Auszug von Fragen, mit denen du möglicherweise bei deiner ehrenamtlichen Tätigkeit konfrontiert wirst. Verständlicherweise wird auch immer öfter eine ehrenamtliche Tätigkeit von der Klärung dieser Fragen abhängig gemacht. Das Ziel dieser Veranstaltung ist die restlose Aufklärung all dieser Fragen und Unklarheiten zu einem zweifelsohne sehr komplexen Thema.

Vortragender: Dr. Wolfgang Stock, Experte für Freizeitrecht

Termin und Veranstaltungsort organisieren wir gerne auf deinen Wunsch

Seminarkosten trägt die Naturfreunde Bundesorganisation

Teilnahmebedingungen: Aktive Tätigkeit in der Ortsgruppe

Detaillinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at