



**NATURFREUNDE
AKADEMIE '22**
KURSE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN



Wir leben Natur!

Die Naturfreunde Österreich sind mit 150.000 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: Piacek GmbH



INHALT

Vorwort des Bundesvorsitzenden und des Bundesgeschäftsführers	4
Vorwort der Abteilungsleiter*innen	6
Organisatorische Informationen	7
Sportklettern	8
Ausbildung zum/zur Kletterturm-Betreuer*in	10
Kinderbetreuer*in Sportklettern	11
Übungsleiter*in Indoor	12
Übungsleiter*in Outdoor	13
Übungsleiter*in Bouldern	14
Bouldern Outdoor	15
Boulderbau – Basics	16
Boulderbau – Kreativ	17
Boulderbau – Advanced	18
Routensetzer*in Breitensport	19
Boulderbau "Von und für Frauen"	20
Klettercoaching „Von & für Frauen“	21
Wohlfühlen und Resilienz durch Klettern	22
Potential Ausschöpfen	23
Sportkletter - Update	24
Techniktraining Indoor	26
Techniktraining Outdoor	27
Sicherungs- und Vertrauenstraining	28
Spezielles (Kletter-)Krafttraining	29
Klettern und Yoga	30
Klettern und Yoga	31
Skitouren und Winterwandern	32
Praxistage Lawinensymposium	34
Skitechnik Off Piste	35

LVS Training – Einzelhangbeurteilung	36	Naturfreunde Tourenportal	69	Enduro-Camp	103
Fortbildung Schneedecke/Skitechnik	37	Übungsleiter*in Bergwandern	70	MTB Trail-Camp Gemona/Friaul	104
Update Winterwandern	38	Übungsleiter*in Klettersteig	71	MTB Tour-/Trailcamp Gardasee	105
Schneedeckenbeurteilung	39	Übungsleiter*in Hochtouren	72	MTB Techniktraining – „Jump“	106
Einzelhangbeurteilung	40	Übungsleiter*in Alpinklettern	73	Mountainbike Bundeskoordination	107
Iglubau und Biwakseminar	41	Basiskurs Plaisirklettern	74	Kanusport	108
Update Skihochtouren	42	Basiskurs Klettersteig	75	Übungsleiter*in Kajak-Wildwasser	110
Skitourendurchquerung Tennengebirge	43	Basiskurs Hochtouren	76	Swiftwaterrescue	111
Übungsleiter*in Skitouren	44	Schneesport	78	Kajak Kids	112
Übungsleiter*in Winterwandern	45	NFÖ-Kinderbetreuer*in Skilauf	80	Wildwasser Camp für Jugendliche	114
Übungsleiter*in Freeride	46	NFÖ-Kinderschilehrer*in	81	Internationale Wildwasser-Woche	115
Übungsleiter*in Skihochtouren	47	Instruktor*innen Anwärterkurs	82	Naturfreunde Kompetenzzentrum Wildwasser	116
Basiskurs Winterwandern	48	Techniktraining Skilauf	83	Outdoor-Training	118
Basiskurs Skitouren	49	Techniktraining Skirennlauf	84	Team- und Persönlichkeitsentwicklung an der Salza	119
Basiskurs Skihochtouren	50	Raise your Level – Techniktraining Snowboard	85	Naturfreundejugend	120
Bundessport-Akademien	51	Techniktraining Ski im pistennahen Variantengelände	86	KiJu-Leiter*in Basiskurs	122
Bergsport und Wandern	52	Freeride Camp – Grundlagen des Risikomanagements	87	KiJu-Leiter*in Aufbaukurs	123
Wasserfall-Eisklettern Basics	54	Übungsleiter*in Freeride	88	Wandern mit Kindern und Jugendlichen	124
Wasserfall-Eisklettern für Fortgeschrittene	55	Freeride Basics – „Von und für Frauen“	89	Die Wunder-volle Welt der Kräuter	125
Seil- und Sicherungstechnik Plaisir	56	Freestyle Day für Einsteiger – Ski & Snowboard	90	Hochalpin-Camp	126
Angst am Berg – Mechanismen zur Bewältigung	57	Freestyle Camp für Skifahrer und Snowboarder	91	Ice X Dream	127
Seil- & Rettungstechnik Klettersteig	58	Snowboard Touren Tage	92	Schnuppertage am Fels	128
Führung und Gruppendynamik am Berg	59	Übungsleiter*in Skilanglauf	93	Mit Kindern am Klettersteig	129
Este Hilfe Outdoor-Wandern und Bergsteigen	60	Rad & Bike	94	Familien-Erlebniscamp Hochoben	130
Die Heilkräfte unserer heimischen Kräuter	61	Radtourenführer*in	96	MTB-Fahrtechniktraining für Kids und Teens	131
Seil- und Sicherungstechnik bei alp. Kletterrouten	62	Mountainbike Kids-Guide	97	Sommercamps im Nationalpark Gesäuse	132
Erste Hilfe und Rettungstechnik im Fels	63	Mountainbike Tourguide	98	Foto-Workshop Sternenhimmel	133
Seil- und Rettungstechnik am Gletscher	64	Mountainbike Enduro-/Parkguide	99	Rufseminare	134
Führungstechnik auf Gletschertouren	65	Mountainbike Technik- und Trailtraining	100	Vereinsmanagement und Recht	136
Westalpentraining	66	MTB Techniktraining „von und für Frauen“	101	Management im Verein	138
Hochtouren-Durchquerung - Do's and Don't's	67	Mountainbike Wettkampfttraining	102	Recht und Haftung bei Vereinstätigkeiten	139
Wandern von Hütte zu Hütte – Was ist zu Beachten?	68				

gebote. Auf Themen wie Umwelt- und Naturschutz und attraktive Kinder- und Jugendprogramme wurde neben den vielfältigen Bergsportangeboten besonders Rücksicht genommen.

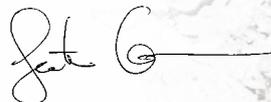
Achtsamkeit, Rücksichtnahme sowie soziale Verantwortung werden auch zukünftig Eckpfeiler der Naturfreunde-Familie sein und dafür sorgen, dass wir Herausforderungen aller Art bestmöglich bewältigen werden.

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). Wir freuen uns schon auf unvergessliche Abenteuer im Zuge der Naturfreunde-Akademie 2022!

Mit einem herzlichen „Berg frei“!



*Mag. Andreas Schieder,
Vorsitzender der
Naturfreunde Österreich*



*Mag. Günter Abraham
Bundesgeschäftsführer der
Naturfreunde Österreich*





Sehr geehrte Naturfreundinnen und Naturfreunde!

Die Aus- und Fortbildungen der Naturfreunde Akademie für 2022 sind fertig konzipiert, organisiert und seit Anfang Oktober online – d.h. buchbar. Wir haben uns wieder sehr bemüht, ein attraktives Programm und interessante Angebote für euch zusammenzustellen. Damit wollen wir einen Beitrag zu eurer persönlichen Entwicklung und Weiterbildung und damit auch zur Unterstützung und Qualitätssicherung bei OG-Veranstaltungen leisten.

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 Koordinationen und Fortbildungen bauen auf den Inhalten der Übungsleiter- und Instrukturen-Ausbildungen auf und entsprechen dem State of the Art der jeweiligen Sportart. 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.

Leider begleitet uns das unsägliche Covid 19 Virus noch immer. Dank eurer hervorragenden Arbeit und Disziplin in den Ortsgruppen, sind bei den Naturfreunden in dieser schwierigen Phase keine problematischen Situationen, d.h. Virus-Cluster entstanden – vielen Dank dafür!

Gemeinsam werden wir damit auch weiterhin positiv, vorsichtig und mit Rücksicht auf unsere Mitmenschen umgehen und das Vereinsleben zum Wohle unserer Mitglieder wieder neu aktivieren und forcieren.

Ich wünsche euch viele schöne Stunden bei euren Aktivitäten in der Ortsgruppe und auch im privaten Umfeld.

Mag. Peter Gebetsberger, Leitung Naturfreunde Akademie

TEILNAHME, ANMELDUNG UND PREISE

Teilnahmeberechtigung/Anmeldung/ Preisgestaltung

Die in der vorliegenden Broschüre ausgeschriebenene Veranstaltungen sind für **ehrenamtliche Mitarbeiter** (im folgenden Mitarbeiter genannt) und **Mitglieder** konzipiert. Anmeldungen erfolgen bitte ausnahmslos online auf akademie.naturfreunde.at

Die Anmeldung von Mitarbeitern und Funktionären zum gestützten **Mitarbeiterpreis** 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, Instruktoren, Jugendbetreuer, Kinderbetreuer 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

Bei Stornierung ab dem 8. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50%, bei NICHT-Erscheinen 100% des TN-Beitrags als Stornokosten

Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet



Peter Gebetsberger,
Sportklettern, Schneesport,
Kanusport, Rad & Bike



Martin Edlinger
Bergsport, Wandern,
Skitouren



Marianne Mailer-Gebhart
Naturfreundejugend



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

Ich wünsche euch viel Spaß und Freude
im Sportkletterjahr 2022.

Dieter Schimanek,
Bundesreferent
Sportklettern





Ausbildung zum/zur Kletterturm-Betreuer*in

Klettern am mobilen Turm

Ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, stellt in der heute oft zubetonierten Welt unsere Kinder und deren Eltern 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 wichtige Grundlagen im Umgang mit Kletterern und Kletterturm unabdingbar.

Am Ende der Schulung steht einer gelungenen Veranstaltung – ob Kindertraining, Schulfeste, Vereinsfeier, Firefest, Kindergeburtstag, u.v.m. nichts mehr im Wege.

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

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

Dauer: 1 Tag

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 50,-

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung

© NE-Archiv

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 positiven Abschluss der Kinderbetreuerausbildung ist der Besuch beider Module erforderlich! Ausgebildete Sportkletterer (Übungsleiter, Instruktor, Bergführer) können direkt in das Modul II einsteigen.

Modul I: 28. – 30. Jänner 2022, Boulderhalle Atoll/Achensee, Hanspeter Gärtner

Modul I: 18. – 20. Feber 2022, Boulderhalle Klimmerei/Bludenz, Hanspeter Gärtner

Modul I: 1. – 3. April 2022, Kletterhalle Wien, Samuel Zsivkovits

Modul I: 26. – 28. Mai 2022, Boulderhalle Klagenfurt, Hanspeter Gärtner

Modul II: 9. - 11. April 2022, Kletterhalle Wien, Anja Puggl

Modul II: 2. - 4. Sept. 2022, Boulderhalle Klagenfurt, Anja Puggl



© NF-Archiv

Preis pro Modul: Mitarbeiter/Mitglieder:
€ 120,- / € 244,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:
vollendetes 16. Lebensjahr; Grundkenntnisse
Kletter- und Sicherungstechnik im IV. Schwierigkeitsgrad

Detailinfo & Anmeldung:
akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung exkl. Quartier



© Petzl / Marc Daviet

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.

Kletter- und sicherungstechnische Grundlagen werden vorausgesetzt und am Beginn des Kurses gesichtet!

Mitterdorf: 14. – 16. und 21. – 23. Jänner 2022

Bad Ischl: 28. – 30. Jänner und 11. – 13. Februar 2022

Graz: 5. – 6., 12. – 13. und 19. – 20. März 2022

Zell/Pfarre: 1. – 3. und 08. – 10. April 2022

Telfs: 22. – 24. April und 29. April – 01. Mai 2022

Wien: 3. – 5. und 24. – 26. Juni 2022

Weinburg: 26. – 28. August und 2. – 4. September 2022

Linz: 8. – 9., 15. – 16. und 22. – 23. Oktober 2022

Kursleitung: Naturfreunde - Team Sportklettern | Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 240,- / € 457,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Eignungsüberprüfung
Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung exkl. Quartier

Übungsleiter*in Outdoor

Klettern an natürlichen Felswänden

In der Übungsleiterausbildung Sportklettern Outdoor werden methodisch-didaktische Fertigkeiten & Fähigkeiten und Leitungskompetenz zur Betreuung & 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: 07. – 08. Mai 2022

Tirol: 4. – 5. Juni 2022

Peilstein/NÖ: 9. – 10. Juli 2022

Salzkammergut: 13. – 14. August 2022

Ennstal/Laussa: 17. – 18. September 2022

Kursleitung: Naturfreunde - Team Sportklettern

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,- / € 223,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:

positive Absolvierung ÜL Indoor

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung exkl. Quartier



© Petzl / Sam Bie



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 Boulder Techniken ■ Einführung in Grundlagen des Boulderbaus ■ Gesundheitliche Risiken ■ Verletzungsprophylaxe ■ Ausgleichstraining

18. – 20. und 25. – 27. Februar 2022, Boulderbar Salzburg,

Kursleitung: Jakob Wurm

4. – 6. und 11. – 13. November 2022, Wr. Neustadt/Graz,

Kursleitung: Julia Hufnagl

Preise für Mitarbeiter/Mitglieder: € 240,- / € 457,-*

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung exkl. Quartier

© Moritz Attenberger

Bouldern Outdoor

Wertvolle Tipps und Tricks für harte Moves

Weil Bouldern ein vielseitiger und ganzheitlicher Sport ist, wird dir unser PRO-Trainer in diesem Boulderworkshop sowohl zu deiner körperlichen Entwicklung als auch zu mentalen Trainings- und Vorbereitungsmethoden wertvolle Tipps geben und dir auch mit bewegungstechnischen Infos 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 hinein zu schnuppern, 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!

13. – 15. Mai 2022, Maltatal/Kärnten

30. Sept. – 2. Okt. 2022, Bor/Tschechien

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 150,- / € 358,-*

28. Mai 2022, Wachau

9. Oktober 2022, Wachau

Kursleitung: Jakob Wurm | Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 50,- / € 95,-*

Teilnahmevoraussetzung: Bouldern 6a bloc

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at *Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)



© Bernd / Martin Pöcher

Boulderbau – Kreativ

(K)eine Wissenschaft?

Du hast das Basismodul Boulderbau absolviert und strebst nach Höherem, d.h. die Kreation von „richtig guten Dingern“ steht auf deiner persönlichen Wunschliste. Damit kannst du deiner Kreativität und deinen Bewegungsvorstellungen freien Lauf lassen und dir und deinen Freunden und Freundinnen harte und herausfordernde Nüsse an die Wand bauen - je nach Motivation, Können und Leistungsfähigkeit.

Inhalte: ■ Kreative Verwendung von Griffen, Strukturen, Volumen, Wandneigungen und -formen ■ Boulder für allgemeine und spezielle Klettertechniken und Trainingszwecke kreieren

7. – 8. Mai 2022, Boulderhalle Wr. Neustadt

Kursleitung: Julia Hufnagl

3. – 4. Dezember 2022, Kletterhalle Bad Ischl

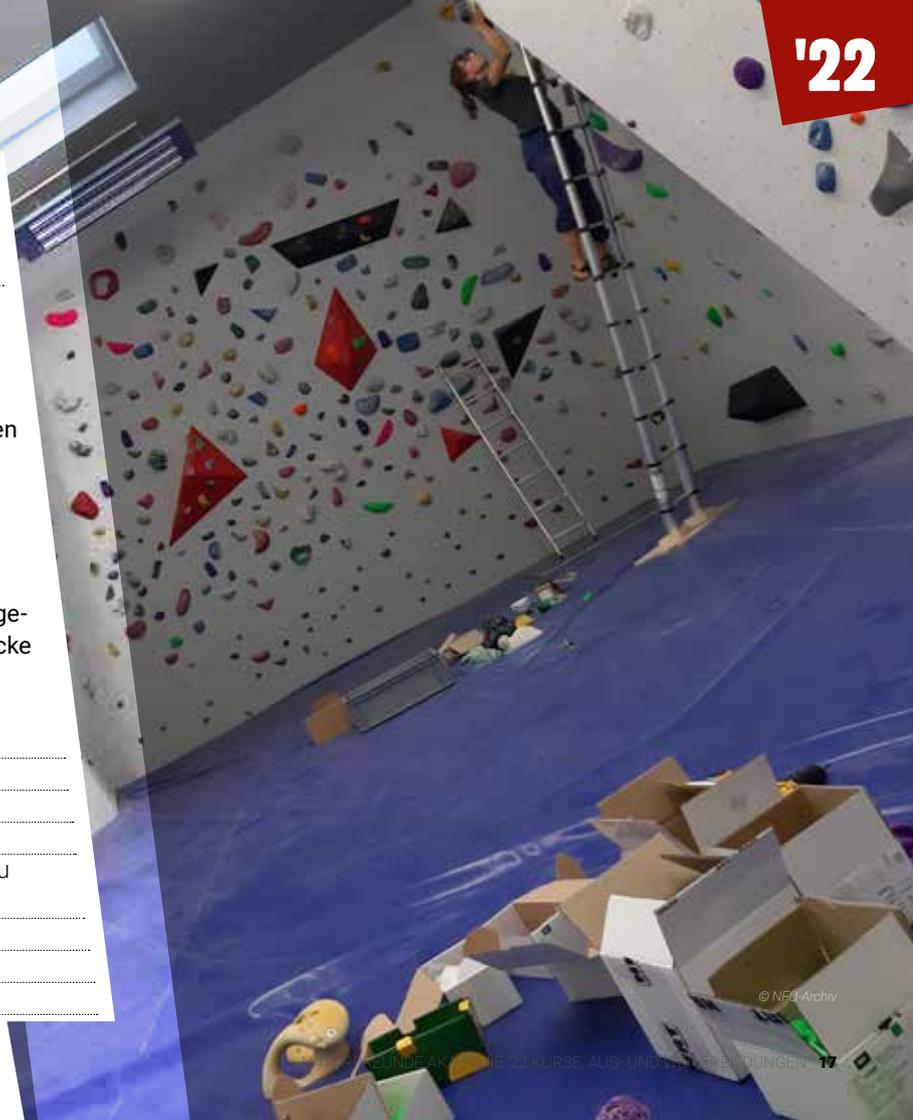
Kursleitung: Jakob Wurm

Teilnahmevoraussetzung: Positiver Abschluss Boulderbau Basics, Sehr hohe Motivation zum kreativen Arbeiten

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,- / € 265,-*

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)





Boulderbau – Advanced

Lernen von den Besten -

Workshop mit internationalem Routensetzer

Bei diesem zweitägigen Fortbildungsworkshop wollen wir dir Austausch von Info & Wissen und 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 & wie? ■ Testklettern ■ Bewegungsanalyse

11. – 12. Juni 2022, Bloc-House Graz

Kursleitung: Matthias Woitzuck

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,- / € 265,-*

Teilnahmevoraussetzung: Vertiefte Erfahrung und Praxis im Boulderbau/Routensetzen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

Routensetzer*in Breitensport

Boulder- und Seilkletterrouten!

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 des Routensetzers. Unsere Spezialisten 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 abschließenden Routensetzerausbildung beim Österr. Kletterverband.

Basismodul

22.-24. April 2022, Kletterhalle Bad Ischl

20.-22. Mai 2022, Kletterhalle Wien

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 150,- / € 420,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:

Abgeschlossener ÜL-Sportklettern Indoor

Vertiefungsmodul

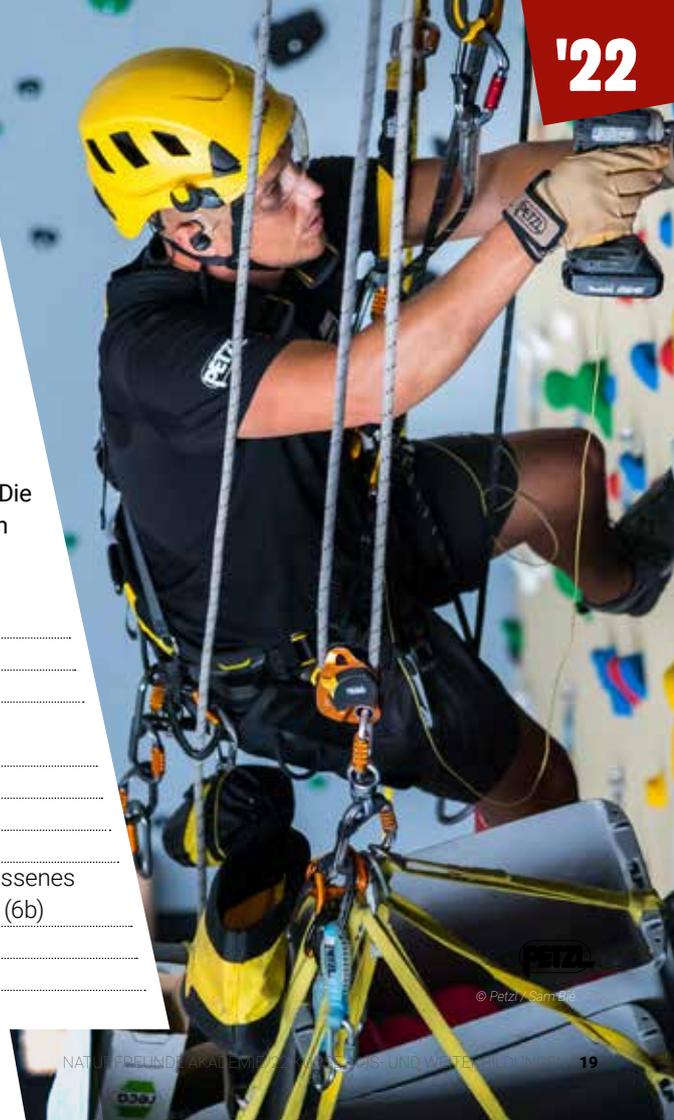
26. - 28. August 2022 - Kletterhalle Wien

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 420,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: abgeschlossenes Basismodul, Kletterpraxis im VII. Schwierigkeitsgrad (6b)

Kursleitung: Dieter Schimanek

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at *Preis für Ausbildung exkl. Quartier





Boulderbau "Von und für Frauen"

Frauen-Empowerment Exklusiv

Innerhalb einer Frauengruppe stehen zwei Tage lang die Grundlagen der Bewegungsschulung, die Basics des Boulderbaus und der Erfahrungsaustausch im Boulderbau im Vordergrund. An beiden Tagen wird kräftig geschraubt werden und Boulder von der homogenen Aufwärmübung bis zu herausfordernden Bewegungsproblemen entstehen. Boulderbau wird dabei als kreative Form, spaßige Tätigkeit oder strukturelles Tool für das Klettern oder für die Tätigkeit als Kursleiterin, verstanden. Kletterinnen, Boulderinnen und Schrauberrinnen mit oder ohne Erfahrung mit dem Montieren von Griffen und Tritten, sind hier willkommen.

Inhalte: ■ Boulderbau ■ Bewegungsanalyse ■ Techniktraining ■ Erweiterung der Kursleitungskompetenzen (Intervision)

Termin: 2. – 3. Juli 2022, Bloc-House Graz

Kursleitung: Julia Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,- / 265,-*

Teilnahmevoraussetzung: Übungsleiterinnen und Instruktorinnen mit fortgeschrittener Erfahrung im Klettern bzw. Boulderbau bzw. gleichwertigen Kenntnissen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

KOOPERATION MIT
EXPLORISTAS.AT

© NF-Archiv

Klettercoaching „Von & für Frauen“

Entwicklung von Selbst- und Coachingkompetenz

Die Schwerpunkte des ersten Teils liegen auf Verbesserung der Klettertechnik, Bewegungsqualitäten und auf mentalen Aspekten. Ihr könnt euch Feedback zu eurem Kletterkönnen/-stil/-zugängen holen, und das im konsequenten Rahmen einer wertschätzenden Form. Wir beschäftigen uns mit dem Thema Leistung und werden hier einen weiten Bogen von Kritik des Leistungs-/Optimierungsdenkens bis zu Trainingsgestaltung spannen. Ziel ist es, dass alle Teilnehmerinnen Ideen und Übungen für ihr eigenes Klettern mitnehmen können. Der zweite Teil beschäftigt sich mit der Rolle der Coachenden: Welche Methoden gibt es, wie können wir Bewegungsanalyse und Klettercoaching praktisch umsetzen?

26. – 27. März 2022, Ort: Kletterhalle Graz

Kursleitung: Julia Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,-/265,-*

Teilnahmevoraussetzung: Übungsleiterinnen und Instruktorinnen mit fortgeschrittener Erfahrung im Klettern bzw. Bouldern bzw. gleichwertigen Kenntnissen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

KOOPERATION MIT
EXPLORISTAS.AT



© Petzl / Marc Daviet



Wohlfühlen und Resilienz durch Klettern

Klettern als Methode der Psychohygiene

„Zur Psychohygiene zählen alle Maßnahmen, die dem Schutz und dem Erhalt der psychischen Gesundheit dienen. Dazu gehören Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, die Personen unterstützen, mit Belastungen (z.B. Stress,...) umzugehen (...)“

An diesem Tag wollen wir uns dem Schönen und Angenehmen des eigenen Kletterns bewusst widmen – und nur das. Ziel ist es, für sich heraus zu finden, welche Anteile der eigenen Kletterkultur uns guttun und uns sogar dabei unterstützen, mit alltäglichen Belastungen (anders) umgehen zu lernen.

Ihr werdet Möglichkeiten der achtsamkeitsfokussierten Herangehensweisen an und mit der Kletterwand erfahren und ein Feld eröffnet bekommen, das Selbsterfahrung bezüglich eigener Ansprüche/ Erwartungen/ Zugänge möglich macht. Im Vordergrund stehen Freude und die Suche nach individuellen Zugängen.

28. Mai 2022, Wachau

Kursleitung: Julia Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 50,- / € 95,-

Teilnahmevoraussetzung: Übungsleiter*Innen und Instruktor*Innen mit fortgeschrittener Erfahrung im Klettern/Bouldern bzw. gleichwertigen Fertigkeiten und Kenntnissen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung excl. Quartier

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 begegnen uns auf vielfältige Weise. Sie dienen als Warnsignal, können uns zu außerordentlichen Kraftleistungen motivieren aber auch lähmen und blockieren. Oft nehmen wir sie gar nicht bewusst wahr, wissen vielleicht nicht einmal von ihrer Existenz.

In dieser Fortbildung unterstützen wir dich, dir dieser Ängste, Beanspruchungen und Unsicherheiten bewusst zu werden, zu beobachten, wie diese dein (Kletter-)Verhalten beeinflussen und Strategien für den richtigen Umgang damit zu erfahren.

Inhalte: ■ Wahrnehmen von Ängsten und deren Einfluss auf koordinative Fähigkeiten
■ Entwickeln entsprechender Bewältigungsstrategien ■ Transfer der Selbsterfahrung in den Kursbetrieb

21. – 22. Mai 2022, City Adventure Center, Graz

Kursleitung: Dennis Powierski/Marco Lamprecht

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,-/265,-*

Teilnahmevoraussetzung: Übungsleiter*Innen und Instrukto*Innen mit fortgeschrittener Erfahrung im Klettern/Bouldern bzw. gleichwertigen Fertigkeiten und Kenntnissen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)





Sportkletter - Update

Workshop für aktive Übungsleiter*Innen und Instrukto*Innen

Ausbildung und regelmäßige Fortbildungen sind unbedingte Voraussetzung und Qualitätsmaßstab für qualifizierte Mitgliederbetreuung und auch eine persönliche Verpflichtung und Absicherung für die Betreuer- und Ausbildertätigkeit im Verein. Zudem stellt jede Fortbildung, durch die Erweiterung und Festigung deiner fachspezifischen Kompetenz, einen wesentlichen Beitrag für deine persönliche und fachspezifische Entwicklung dar. Um diese hohen Anforderungen erfüllen zu können, bieten wir allen ausgebildeten Kinderbetreuern, Übungsleitern, Guides und Instrukto*Innen diese Fortbildungsveranstaltung in Form von Erfahrungsaustausch und Vermittlung neuer Inhalte in einzelnen Workshops.

Inhalte: ■ Erfahrungsaustausch ■ Kursmanagement ■ Methodik/Didaktik/Pädagogik ■ Sicherungsupdate ■ Entwicklung Eigenkönnen ■ und alle Fragen die auftauchen

20. – 22. Mai 2022, Ennstal/OÖ, Kursleitung: Paula Hufnagl

Preis für Mitarbeiter: € 100,-*

Teilnahmevoraussetzung: (sport-)kletterspezifische Ausbildung, Aktive Tätigkeit in einer NFÖ-Ortsgruppe

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)



© Petzl / Sam Blé



© Petzl / Marc Daviet

'22



MAMMUT
SWISS 1862

**REACH
YOUR PEAK**

MAMMUT.COM



© Petzl / Marc Daviet



Techniktraining Indoor

Mit ausgefeilter Technik zum erwünschten Ziel

Techniktraining bis die Finger und Sohlen rauchen und dein Bewegungsgefühl explodiert: Wir werden uns individuell an die Verbesserung der 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 an alpinen Wänden.

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

23 – 24. April 2022, Kletterhalle Linz, Gunnar Mertz

19. – 20. November 2022, K1 Dornbirn, Hans-Peter Gärtner

26. – 27. November 2022, Kletterakademie Mitterdorf, Julia Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,- / € 265,-*

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Ausbildung bzw. gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse, routiniertes und risikobewusstes Sicherungsverhalten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

Techniktraining Outdoor

Leistungssteigerung durch Sensibilisierung

Der Vorteil beim Outdoorklettern ist, dass man „überall“ hinsteigen und -greifen darf – es gibt keine blauen, roten, grünen, ... Bedingtheiten und Einschränkungen! Dementsprechend differenziert sind die Varianten und Möglichkeiten von Begehungen. In dieser Fortbildung werden dich unsere Trainer bei der Entwicklung deiner Kreativität am Felsen unterstützen. Je nach den Wünschen bzw. der Zusammensetzung der Teilnehmergruppe stehen individuell die Verbesserung der Grundtechniken, das Erlernen spezieller Techniken oder die entscheidende Taktik am Programm.

Inhalte: ■ Materialcheck ■ Route lesen ■ Klinkpositionen, Runouts ■ Ruhe-/Rastpunkte erkennen ■ Antreten/Steigen/Greifen/Körper positionieren/Rasten/Chalken ■ spezielle Technikformen ■ Klettertaktik für den Durchstieg ■ Besonderheiten und Risikofaktoren im Klettergarten

18. – 19. Juni 2022, Ennstal/Laussa, Jakob Wurm

16. – 17. Juli 2022, Klettergarten Achensee, Hans Peter Gärtner

1. – 2. Oktober 2022, Peilstein, Paula Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,- / € 306,-*

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Ausbildung bzw. gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse, Routiniertes Sicherungsverhalten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)



© Petzl / Sam Bie



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 seinen Sicherungspartner und perfektes Sicherungsverhalten – der zweite Schwerpunkt dieses Ausbildungstages.

Diese Veranstaltung ist sowohl für Kletterer, 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, ...)

12. November 2022, Kletterhalle Mitterdorf, Kursleitung: Paula Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 50,- / € 95,-*

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Ausbildung (Übungsleiter*in/Instruktor*in - Sportklettern/Alpin) bzw. gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung



© Petzl / Marc Daner

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 Übungsleitern 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:innen zu vermitteln.

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

13. November 2022, Kletterhalle Mitterdorf

Kursleitung: Paula Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 50,- / € 95,-*

Teilnahmevoraussetzung: Kletterpraxis im 7. Schwierigkeitsgrad (6b)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung



© Moritz Altenberger



© Alexandra Pfeifer

Klettern und Yoga

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 ■ Hüfte/Beine/Füße - Balance, Koordination, Innen- und Außenrotation ■ Bewegungsumfänge erweitern

4. – 6. Februar 2022,

KH Wattens/Pure Energy Yogastudio Schwaz

Kursleitung: HP Gärtner/Alexandra Pfeifer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 150,- / € 304,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderungen: Körperliche Fitness - auch für Yoga-Einsteiger geeignet!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

Klettern und Yoga

Du bist infiziert und willst mehr!

Aufbauend auf den Grundpositionen vertiefen wir unser Verständnis und Übungsrepertoire durch herausforderndere Yogaübungen. In Partnerübungen unterstützen wir uns gegenseitig, meistern Herausforderungen im Teamwork beim AcroYoga und fühlen uns danach gestärkt im gegenseitigen Vertrauen sowie im Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten.

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

7. – 9. Oktober 2022,

KH Wattens/Pure Energy Yogastudio Schwaz

Kursleitung: HP Gärtner/Alexandra Pfeifer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 150,- / € 304,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderungen: Körperliche Fitness - Yoga & Klettern Modul 1 oder Vorkenntnisse im Yoga!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)



© Alexandra Pfeifer



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



© Sandro Zangrando



4. LAWINEN SYMPOSIUM GRAZ 2021



Praxistage Lawinensymposium

Aufbauend zum Lawinensymposium hast du an diesem Wochenende die Gelegenheit, mit den Experten des Symposiums die Themen und Neuheiten, mit Schwerpunkt Einzellhangbeurteilung, Schneedecke, Gelände und Notfall Lawine über die im Lawinensymposium referiert wurden, in der Praxis zu erleben! In Kleingruppen werden die Schwerpunktthemen erarbeitet.

Inhalte: ■ Hintergrundwissen LVS ■ Handhabung von LVS und Sonde
■ Suchphasen der LVS Suche ■ Notfallausrüstung ■ Der Notfall Lawine
■ Die Versorgung von Lawinopfern ■ Organisation im Falle eines Lawinenabganges
■ Einzellhangbeurteilung ■ Schneedeckentest
■ Schneedeckenaufbau ■ Orientierung und Gelände ■ Entscheidungsfindung

26. – 28. November 2021, Dachstein/Ramsau

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

Kursleitung: Edlinger, Studeregger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €320,-*

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

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

© Sandro Zangrando

Skitechnik Off Piste

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

18. – 19. Dezember 2021, Tauplitz, Kursleitung: Skrobar

12. – 13. Februar 2022, Werfenweng / Tennengebirge, Kursleitung: Widauer

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

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €100,-* / €200,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)



LVS Training – Einzelhangbeurteilung

Bei einem Lawinenunfall ist auch im heutigen High-Tech-Zeitalter die Kameradenrettung eine der wesentlichen Aufgaben, wenn es um das (Über-)Leben eines Partners oder Teilnehmers geht. Ein zur Gänze Verschütteter muss binnen der ersten 15 Minuten lokalisiert und geborgen werden. Bei dieser Fortbildung hast du die Möglichkeit, den Umgang mit deinem LVS-Gerät zu verfeinern, aber auch mit den neuesten Lawinenverschüttetensuchgeräten zu üben und diese zu testen. Das Kursziel ist die Verbesserung und Optimierung der Lawinenverschüttetensuche mit LVS-Gerät, Schaufel und Sonde.

Inhalt: ■ Hintergrundwissen LVS ■ Leistungsfähigkeit der LVS-Geräte im Praxistest ■ Funktionsweise des LVS-Gerätes ■ Handhabung von LVS und Sonde ■ Suchphasen der LVS Suche ■ Notfallausrüstung

17. – 19. Dezember 2021, Kitzsteinhorn

Freitag 16:30 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Widauer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €280,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Entsprechende Grunderfahrung in der LVS Suche. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Ski(hoch)touren und Schneeschuh.

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

© Martin Edlinger

Fortbildung Schneedecke/Skitechnik

Bei dieser Fortbildung beschäftigen wir uns in aller Kompaktheit mit zwei wichtigen Themen im Skitourenbereich: Die Schneedecke (Schneedeckenaufbau, Schneedeckenuntersuchungen, Schwachschichten). Im zweiten Thema dreht sich alles um die Skitechnik für die wir uns einen ganzen Tag im angrenzenden Skigebiet Zeit nehmen.

Inhalt: ■ Schneedeckenbeurteilung ■ Schwachschichtdiagnose ■ Schneedeckenaufbau ■ Verbesserung der Skitechnik off- als auch on-Piste.

7. – 9. Jänner 2022, Tennengebirge

Freitag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

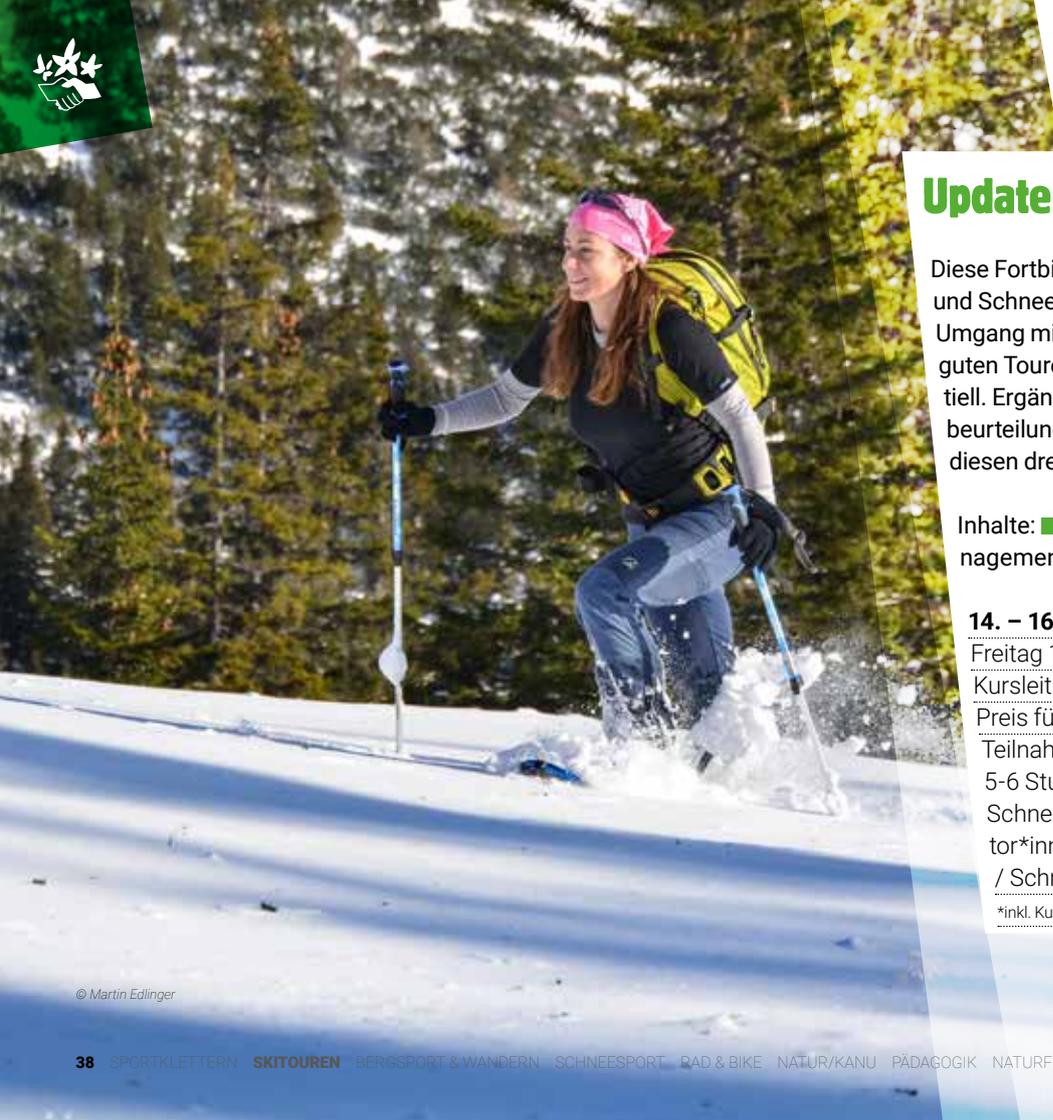
Kursleitung: Widauer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €280,-*

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, Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)





Update Winterwandern

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

14. – 16. Jänner 2022, Tennengebirge

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Huper, Kinz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €280,-*

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

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

Schneedeckenbeurteilung

Die Beurteilung der Schneedecke ist einer der Schlüsselparameter, um sich risikoarm im winterlichen Gelände zu bewegen. Um die Entscheidungsfindung weiter zu entwickeln, müssen 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 ■ Schneedeckentests ■ Schwachschichtenanalyse

15. Jänner 2022, Planneralp, Kursleitung: NFÖ-Team

Samstag 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

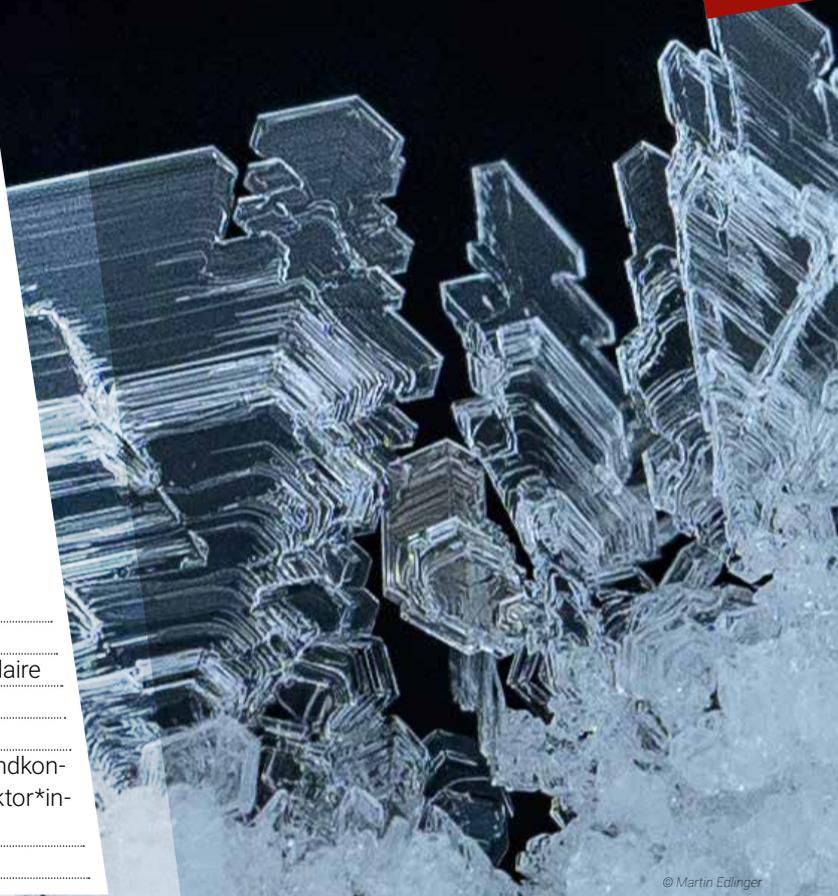
29. – 30. Jänner 2022, Tirol / Sellrain / Kühtal, Kursleitung: Bellaire

Samstag 09:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €50,-* / €65,-*

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

*exkl. Seilbahn, Liftkarte



© Martin Edlinger



© Anton Russegger

Einzelhangbeurteilung

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

21 – 22. Jänner 2022, Planneralm

Freitag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Pfingstner

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €100,-* / €200,-*

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, Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

Iglubau und Biwakseminar

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

4. – 6. März 2022, Niedere Tauern

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

Kursleitung: Martin Edlinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €300,-*

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)turen.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Martin Edlinger



Update Skihochtouren

Skihochtouren stellen für Tourenführer 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 auf die Hütte auf, abgerundet mit 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

4. – 6. März 2022, Dachstein

25. – 27. März 2022, Hohe Tauern/Großvenediger

Freitag 13:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €300,-*

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, Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

© Martin Edlinger

Fortbildung – Skitourendurchquerung Tennengebirge

Tennengebirgedurchquerung, vom Anton-Proksch-Haus zum Happischhaus

Skidurchquerungen sind nicht nur in der Umsetzung und Routenwahl sehr herausfordernd, es braucht auch einer dementsprechend guten Vorbereitung, um ein solches Unternehmen durchzuführen. Angefangen bei der Tourenplanung, der erforderlichen Ausrüstung, bei Selbstversorger Hütten über die Logistik/Versorgung, wo gibt es Abbruchmöglichkeiten, bis hin zum Rücktransport, muss eine Durchquerung durchgeplant werden. Im Rahmen dieser Fortbildung werden wir diese Inhalte erarbeiten, planen, und sofern es die Verhältnisse zulassen die Tour auch durchführen.

Inhalt: ■ Tourenplanung ■ Einzelhangbeurteilung ■ Orientierung

1. – 3. April 2022, Tennengebirge

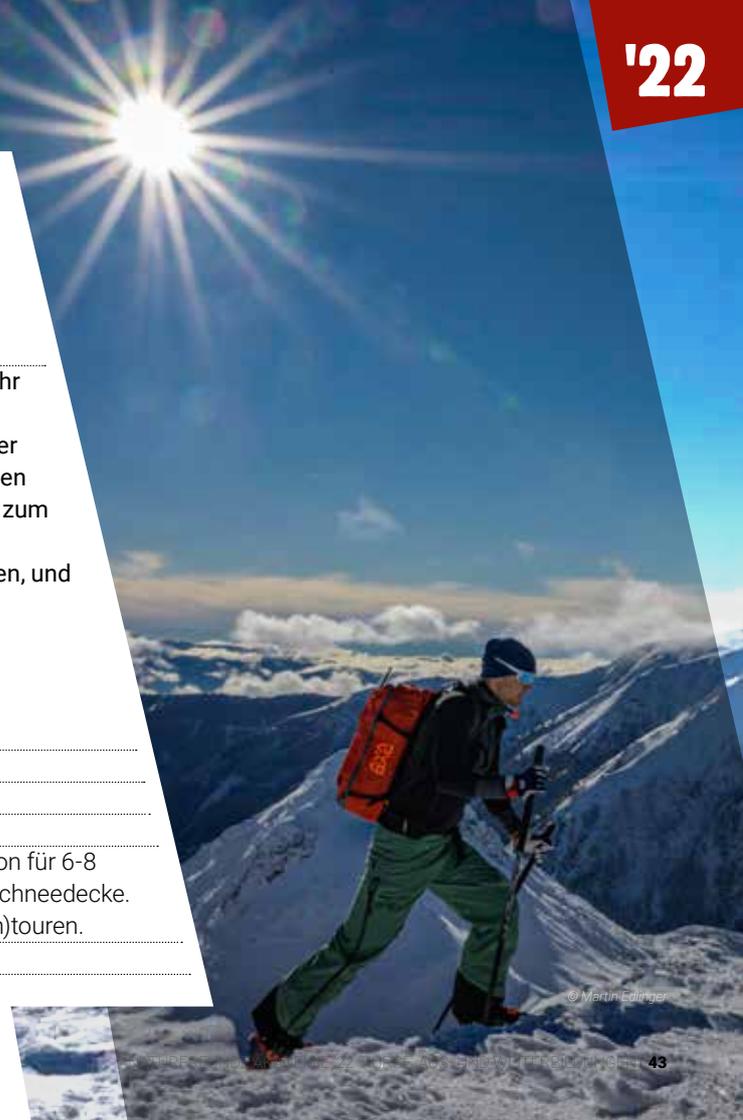
Freitag 13:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €280,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkondition für 6-8 Stunden Bewegung im Gelände, Grundkenntnisse in der Beurteilung der Schneedecke. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Ski(hoch)touren.

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





Übungsleiter*in Skitouren

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

23. – 29. Jänner 2022, Planneralp

Sonntag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Edlinger

12. – 19. Februar 2022, Silvretta

Sonntag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Krenn

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder:

€250,-* / €870,-*

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)

Übungsleiter*in Winterwandern

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 ■ Erkennen von Risikofaktoren ■ Tourenplanung und Tourenführung ■ Orientierung ■ Notfallmanagement ■ risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen

22. – 28. Jänner 2022, Hallein

Sonntag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Huper, Kinz / Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €250,-* / €870,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Als Aufnahmebedingung reicht 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 Übungsleitertätigkeit das Beisein eines volljährigen ausgebildeten Übungsleiters/Instruktors erforderlich. Mitarbeit in einer Ortsgruppe.

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



© Heinz Feldinger



Übungsleiter*in Freeride

Die Ausbildung zum/zur Übungsleiter*in Freeride soll Vereinsmitgliedern mit umfassenden, spezifischen Vorerfahrungen die Kompetenz vermitteln, Naturfreundegruppen ehrenamtlich auf selbst gewählten Abfahrten, im Nahbereich von Liftanlagen, verantwortungsvoll und risikobewusst zu führen. Die Ausbildung wird in zwei Modulen abgehalten. Für einen positiven Anschluss müssen neben der bestandenen Abschlussprüfung beide Module absolviert werden. Im 1. Modul liegt der inhaltliche Fokus vorwiegend in der Tourenplanung und Orientierung, der Schnee-, Wetter- und Lawinenkunde sowie im Notfallmanagement und der Rettungstechnik bei Lawinenunfällen. Im 2. Modul widmen wir uns primär der Führungstechnik, Skitechnik sowie dem risikoarmen bzw. risikobewussten Verhalten in der Rolle des Tourenführers oder der Tourenführerin.

Ziel: Vermittlung der Fähigkeiten und Fertigkeiten eine bestehende Gefahr zu erkennen, zu beurteilen, auf dieser Grundlage risikobewusste Entscheidungen zu treffen und sich anschließend mit einer Freeridegruppe dementsprechend zu verhalten.

Ausbildung mit W3: ■ Schnee- und Lawinenkunde ■ Analyse und Umsetzung des Lawinenlageberichtes ■ Erkennen von Risikofaktoren ■ Planen und Führen von Freeride- bzw. Variantentouren ■ Tourenplanung und Tourenführung ■ Orientierung u.a. mit dem Naturfreunde Tourenportal (Hangneigungskarten) / Notfallmanagement (Notfall Lawine) / risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen



© Atomic

Modul 1: 31. Jänner – 3. Februar 2022, Saalbach

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Modul 2: 24. – 27. März 2022, Saalbach

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Edlinger, Gebetsberger

Preis für Mitglieder: €400,-* / €995,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Tourenbericht über mindestens 10 Ski- bzw. Freeridetouren / Erfahrung in Planung und Durchführung von Variantenabfahrten (mit kurzen Aufstiegen) / Skitechnik: Sehr hohes Eigenkönnen. Anspruchsvolle und steile Variantenabfahrten mit wechselnden Schneebedingungen stellen kein Problem dar / Gute Kondition: Anstiege von 1-1,5h sowie ein Skitag im Variantengelände stellen kein Problem dar. / Mindestalter 16 Jahre (Bis Vollendung des 18. Lebensjahres ist für die Ausübung der Tätigkeit das Beisein eines volljährigen ausgebildeten Übungsleiters/Instruktors erforderlich.) / Mitarbeit in einer Naturfreunde Ortsgruppe / Erfahrung im Umgang mit der Notfallausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde) / Erfahrung im selbstständigen Durchführen von Freeridetouren / Skitouren

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

Übungsleiter*in Skihochtouren

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

12. – 19. März 2022, Stubaier Alpen, Hohe Tauern

Kursleitung: Gregor Krenn / Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €250,-* / €870,-*

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, Kursunterlagen, Quartier, Halbpension (inkl. Seilbahn für An- und Abreise, exkl. Seilbahn)



© Martin Edlinger

Basiskurs Skitouren

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.

13. – 16. Jänner 2022, Werfenweng / Tennengebirge

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

Kursleitung: Widauer

Preis für Mitglieder: € 445,-*

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 InstruktorInnenausbildung.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Martin Bölinger



© Martin Edinger

Basiskurs Skihochtouren

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreudemitgliedern die notwendigen Basisfertigkeiten zum selbstständigen Skihochtourengehen im vergletscherten Gelände. Im Vergleich zum Basiskurs Skitouren wird bei diesem Kurs weniger auf die Schnee- und Lawinenkunde, aber vielmehr 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 ÜbungsleiterInnenausbildung Skihochtouren dar.

10. – 13. März 2020, Dachstein

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFO Ausbildungsteam

Preis für Mitglieder: €445,-*

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 InstruktorInnenausbildung.

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

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



Aus- und Fortbildungen im Bereich Bergsport und Wandern

Das Aus- und Fortbildungsprogramm 2022/2022 bietet dir wieder eine Vielzahl sehr interessanter Weiterbildungsmöglichkeiten. Alle Übungsleiterausbildungen wurden im letzten Jahr sehr gut besucht, was uns sehr freut. Die Ausbildung zum/zur Übungsleiter*in Bergwandern läuft nach wie vor parallel zum, vom VAVÖ angebotenen Wanderführer-Grundmodul. Beide Ausbildungen haben den gleichen Stellenwert.

Ergänzend zu den Übungsleiter*innenausbildungen werden Basisausbildungen angeboten. Diese Kurse können von Naturfreunde Mitgliedern als eigenständige Grundausbildung genutzt werden und dienen aber vor allem als Vorbereitungskurse für eine geplante Übungsleiter*innen- oder Instruktor*innenausbildung.

Nütze die Angebote und Veranstaltungen, um in deiner Disziplin auf dem neuesten Stand zu bleiben! Wir wünschen dir eine schöne, lehrreiche und interessante Zeit bei den Veranstaltungen der Naturfreunde Akademie.



**Gregor Krenn,
Bundesreferent Bergsport**



**Marcellus Schreilechner,
Bundesreferent Bergsport**



**Martin Edlinger,
Leiter Abteilung Bergsport**



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



© Patrick Baumgartner



Wasserfall-Eisklettern Basics

Der Einstieg ins Steileisklettern an gefrorenen Wasserfällen. Erlerne diese faszinierende Sportart in Kleingruppen. Die Eisarena Kolm Saigurn bietet dafür die idealen Wasserfälle in unmittelbarer Hüttenumgebung. Aufbauend auf deine Grundkenntnisse im Sport- oder Alpinklettern bekommst du bei dieser Fortbildung das Grundgerüst zum Wasserfallklettern.

- Grundtechniken des Eiskletterns ■ Klettertechniken
- Grundwissen über Sicherungspunkte (Eisschrauben, Eissanduhren) ■ Topropeklettern

21. – 23. Jänner 2022, Kolm Saigurn

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

Kursleitung: Roland Groll

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €365,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Schwindelfreiheit und Trittsicherheit im Klettergelände, einfache Sicherungs- und Klettererfahrung vom Sport- und/oder Felsklettern. Besonders geeignet für Instrukto:innen und Übungsleiter:innen Skihochtouren, Hochtouren und Alpinklettern.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

Wasserfall-Eisklettern für Fortgeschrittene

Steileisklettern an gefrorenen Wasserfällen ist mittlerweile zur eigenständigen Bergsportdisziplin geworden. Bei dieser Fortbildung für Fortgeschrittene (Erfahrung im Eisklettern erforderlich), geht es vor allem um Selbsterfahrung im geneigten und senkrechten oder – falls erwünscht – überhängenden Eis. Ziel ist es die eigene Kletter- und Vorstiegstechnik zu verbessern, aber auch das Rüstzeug zur Abhaltung von Eiskletterkursen zu bekommen.

Inhalte: ■ Spezielle Schlag- und Klettertechniken ■ Standplatzbau und Zwischensicherungen ■ Vorstiegstechnik ■ Rückzugsvarianten ■ Einschätzen der Eisverhältnisse ■ Eisgerätetuning ■ Planung von Kursabläufen

28. – 30. Jänner 2022, Kolm Saigurn

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

Kursleitung: Roland Groll

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €420,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Eisklettererfahrung mind. WI4, Sicherungserfahrung, geübter Umgang mit Steigeisen, Pickel, Gurt und Seil. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Skihochtouren, Hochtouren und Alpinklettern.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Timo Waser



Seil- und Sicherungstechnik bei Plaisir-Kletterrouten

Der Schlüssel zum Erfolg einer geführten Klettertour ist eine gute Seil- und Sicherungstechnik 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

1. – 3. April 2022, Grazer Bergland / Breitenau

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Enderl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €335,-*

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, Halbpension

© Martin Enderl

Angst am Berg – Mechanismen zur Bewältigung

Beim Bergwandern treffen wir immer wieder auf Menschen mit „Höhenangst“. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer 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 spezifische Atemtechniken, Gehtechniken und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Höhenangst.

Inhalte: ■ Was ist Angst? (Psychische Aspekte der Angst - Sturzangst, Höhen-schwindel) ■ Physiologische Aspekte von Angst (Atmung, Muskelspannung, Sinne) ■ Kontrolle von Angst und Nervosität (Atmung, Muskulatur, Steuern der Aufmerksamkeit, Wissen über relevante Zusammenhänge) ■ Bedeutung der Ausrüstung (Schuhe, Kleidung, Stöcke!) ■ Bedeutung der Ernährung und der Flüssigkeitsaufnahme; Einfluss von Geländeformen, Angst und Entschlossenheit, Gehtechniken; praktische Übungen ■ Möglichkeiten und Grenzen für Guides

22. – 23. April 2022, Grünau/Almtal, Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 15:00 Uhr

Kursleitung: Hupfer, Kinz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €100,-* / €130,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Kondition für 2-3 Stunden Wandern. Besonders geeignet für Tourenführer*innen, Instruktor*innen und Übungsleiter*innen aller (Berg-)Sportarten.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Patrick Baumgartner



Seil- & Rettungstechnik Klettersteig

Klettersteige werden vielfach unterschätzt, dabei stellen sie gerade in Notsituationen hohe Anforderungen an den Tourenführer. Bei dieser Fortbildung wird in erster Linie auf mögliche Rettungstechniken am Klettersteig eingegangen. Aber auch die Führungstechnik am Klettersteig kommt nicht zu kurz – mit dem Ziel Teilnehmer zu unterstützen bzw. Kinder oder „Leichtgewichte“ zu sichern.

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

6. – 8. Mai 2022, Gesäuse/Johnsbach

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €405,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Geübter Umgang mit dem Klettersteigset, Klettersteigfähigkeiten bis zu Schwierigkeitsgrad D, Nachstiegsichern und Seilhandling.

Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Alpinklettern und Klettersteig.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edinger

Führung und Gruppendynamik am Berg – Faktor Mensch

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.

Termin/Ort: 6. – 8. Mai 2022, Werfenweng / Tennengebirge

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 17:00 Uhr

Kursleitung: Hochgatterer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €270,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Birgit Baumgartner



Erste Hilfe Outdoor-Wandern und Bergsteigen

Statistisch betrachtet passieren beim Wandern die meisten Unfälle im alpinen Gelände. Aber was ist zu tun, wenn ein Teilnehmer meiner Gruppe sich das Bein bricht, das Handy kein Netz hat und der Verletzte blass und kalt-schweißig ist? Bei derartigen oder ähnlichen Szenarien sollte man trotzdem kühlen Kopf bewahren um als Ersthelfer am Berg bestmöglich reagieren zu können. Das Erkennen des Verletzungsmusters, die Erstversorgung als auch die behelfsmäßige Bergung stehen im Fokus dieses Kurses. Die Inhalte werden primär in Praxisbeispielen im Gelände und im Beisein eines Alpinmediziners abgehandelt.

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

Termin/Ort: 10. – 11. Juni 2022, Saualpe

Freitag 17:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Team

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €100,-* / €130,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Kondition für 2-3 Stunden Wandern.

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

*inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

Die Heilkräfte unserer heimischen Kräuter

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. Das Frühjahr bis hinein in den Sommer ist die ideale Zeit zur Kräuternernte, da viele Pflanzen in dieser Zeit die meisten Inhaltsstoffe aufweisen. Im Rahmen einer Wanderung werden unterschiedliche Kräuter anhand ihrer optischen Merkmale und Besonderheiten, ihres Geruchs, ihrer Haptik und weiterer Merkmale bestimmt. Wir sammeln während unserer Wanderung selbstständig Heilkräuter und erlernen einfache Verarbeitungstechniken. Die Verarbeitung zu Salben, Sirupen und Tinkturen erlernst du im aufbauenden Workshop "Kräuterapotheke selbstgemacht".

28. Juni 2022, Spital/Pyhrn

Samstag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kanduth

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €50,-* / €65,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Kondition für eine 2-3 Stunden Wandern. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Bergwandern.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edlinger



Seil- und Sicherungstechnik bei alpinen Kletterrouten

Der Schlüssel zum Erfolg einer geführten alpinen Klettertour ist eine gute Seil- und Sicherungstechnik 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.

Inhalte: ■ Seil- und Sicherungstechnik ■ Führungstechnik auf Mehrseillängentouren ■ Zweier- oder Dreierseilschaft ■ Standplatzbau ■ Mobile Zwischensicherungen ■ Seilhandling ■ Tourenplanung

24. – 26. Juni 2022, Dachstein

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFO Ausbildungsteam

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €330,-*

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.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

Erste Hilfe und Rettungstechnik im Fels

Klettersteiggeher, Plaisir- oder Alpinkletterer – jeder sollte über die wesentlichen Grundkenntnisse der Rettungstechnik im Fels bzw. der Erstversorgung von verletzten Personen Bescheid wissen. Sehr praxisnah werden Möglichkeiten geübt, die sowohl im Klettersteig als auch beim Alpinklettern anwendbar sind. Das Erkennen des Verletzungsmusters, die Erstversorgung als auch die behelfsmäßige Bergung stehen im Fokus dieses Kurses. Die Inhalte werden primär in Praxisbeispielen im Gelände und im Beisein eines Alpinmediziners und eines Bergführers abgehandelt.

Inhalt: ■ behelfsmäßige Kameradenrettung z. B. mittels Seilverlängerung und Flaschenzügen ■ Optimieren der Techniken u. a. durch den Einsatz von neuen Gerätschaften ■ Notfallausrüstung ■ Verhalten im Notfall ■ Alarmierung ■ Versorgung verunfallter Personen im Klettergelände ■ Erkennen von Verletzungsmustern ■ Lagerungen ■ behelfsmäßiger Abtransport

15. – 17. Juli 2022, Höllental / NÖ

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

Kursleitung: NFO Ausbildungsteam

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €375,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





Seil- und Rettungstechnik am Gletscher

Bewegt man sich auf Hochtouren sollte man über die wesentlichen Grundkenntnisse der Rettungstechnik (Spaltenbergung) am Gletscher bzw. der Erstversorgung von verletzten Personen Bescheid wissen. Sehr praxisnah werden Möglichkeiten dazu geübt. Das Erkennen des Verletzungsmusters, die Erstversorgung als auch die behelfsmäßige Bergung stehen im Fokus dieses Kurses. Die Inhalte werden primär in Praxisbeispielen im Gelände und im Beisein eines Alpinmediziners und eines Bergführers abgehandelt.

Inhalt: ■ behelfsmäßige Kameradenrettung (Spaltenbergung) ■ Optimieren der Techniken u. a. durch den Einsatz von neuen Gerätschaften ■ Notfallausrüstung ■ Verhalten im Notfall ■ Alarmierung ■ Versorgung verunfallter Personen im Klettergelände ■ Erkennen von Verletzungsmustern ■ Lagerungen ■ behelfsmäßiger Abtransport

29. – 31. Juli 2022, Hohe Tauern/Glocknergruppe

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €295,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Patrick Baumgartner

Führungstechnik auf Gletschertouren

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 30m Gletscherseil meist zu kurz? Zu diesen und vielen anderen Fragen werden wir am 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

29. – 31. Juli 2022, Hohe Tauern / Glocknergruppe

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFO Team

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €295,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Patrick Baumgartner



Westalpentouring

Unumstritten sind Westalpentouren die Königsklasse unter den Hochtouren. Der berühmte Bergsteigerort Chamonix, im „Massive du Mont Blanc“ ist dafür ein idealer Ausgangspunkt. Umgeben von den gewaltigen Gletschern und bizarren Granit-Graten finden wir hier beste Möglichkeiten all das zu trainieren was für Hochtouren in derartiger Szenerie notwendig ist.

Inhalt: ■ Tourenplanung und Führungstechnik auf Westalpen-Hochtouren, je nach Verhältnissen im vergletscherten als auch im felsigen Gelände ■ Tipps und Tricks für Westalpentouren

14. – 20. August 2022, Mont Blanc / Frankreich

Sonntag 16:00 Uhr bis Samstag 10:00 Uhr

Kursleitung: Widauer, Krenn

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €450,-* / €1250,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkondition für ganztägige Touren im kombinierten Gelände von bis zu 10 Stunden und bis zu 1500Hm Hochtouren. Trittsicherheit im Gletscher- als auch leichten Felsgelände(2-3 SG), Erfahrung auf Gletschertouren als auch Fels-Grattouren. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen Hochtouren.

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

Hochtouren-Durchquerung Do's and Dont's

Eine Durchquerung im hochalpinen Gelände erfordert eine sehr gute Planung, um in Vorfeld zu wissen: Wie viele Teilnehmer kann man mitnehmen? Wo liegen die Schwierigkeiten? Ist die Gruppe den Schwierigkeiten gewachsen? Gibt es Abbruchmöglichkeiten und wie lange dauert die Tour? Bei dieser Fortbildung werden wir an Hand einer Durchquerung vom Krimmler Achentäl bis zum Großvenediger gemeinsam eine Tour erarbeiten, sie mit allem was dazugehört planen und durchführen.

Inhalte: ■ Tourenplanung und Führungstechnik auf Hochtouren
■ Tipps und Tricks bei Durchquerungen

19. – 21. August 2022, Venedigergruppe

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Team

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €300,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkondition für ganztägige Touren von bis zu 10 Stunden und bis zu 1100hm Aufstieg + 1600hm Abstieg für den Gipfeltag, Trittsicherheit im Gelände, Grunderfahrung auf Gletschertouren. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter*innen
Hochtouren

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Patrick Baumgartner



Wandern von Hütte zu Hütte – Was ist zu beachten?

Gosaukamm Umrundung – Gablonzerhütte/Hofpürglhütte

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 teilnehmerangepassten 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

2. – 4. September 2022, Werfenweng / Gosaukamm

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kinz, Hochgatterer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-* / €295,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Trittsicherheit sowie Kondition für 7 bis 8-stündige Tagesetappen und bis zu 1.200 Höhenmeter Aufstieg pro Tourentag. Bereitschaft gemeinsam das Abendessen zu kochen wird vorausgesetzt.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

Naturfreunde Tourenportal Orientierung und digitale Tourenplanung

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 im „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 im 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.

19. März 2022, Niederösterreich, Samstag 10:00 bis 16:00 Uhr, Kursleitung: NFÖ Team

21. Mai 2022, Wien, Samstag 10:00 bis 16:00 Uhr, Kursleitung: Pilz

15. Mai 2022, Kärnten/Klagenfurt, Samstag 10:00 bis 16:00 Uhr, Kursleitung: NFÖ Team

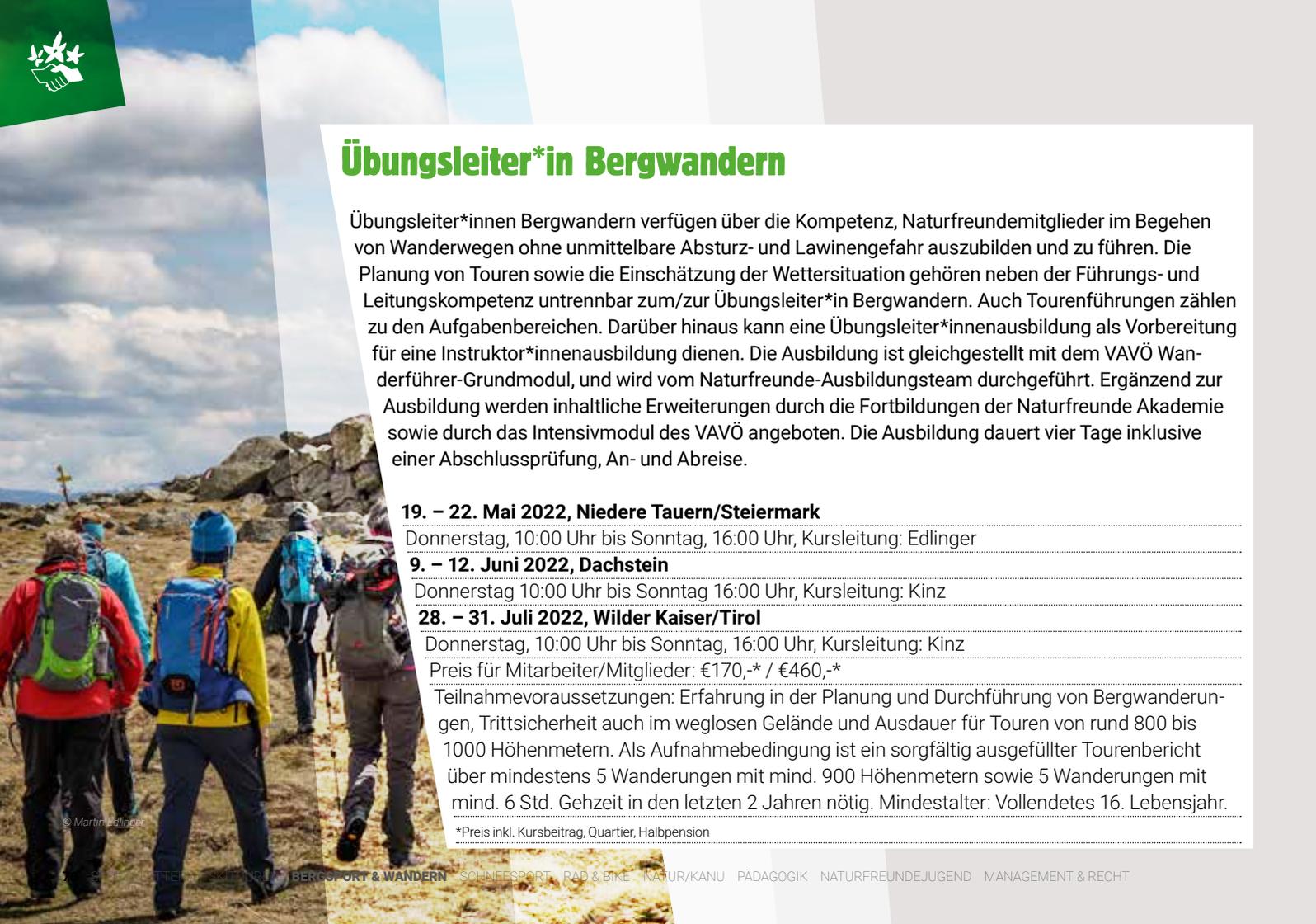
Weitere Termine auf Anfrage!

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €50,-* / €65,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Eigenes Smartphone, vorinstallierte Naturfreunde Tourenportal App, eigener Laptop, Kondition für eine leichte 1-2 stündige Wanderung. Besonders geeignet für Tourenführer*innen, Instruktor*innen und Übungsleiter*innen aller (Berg-)Sportarten.

*inkl. Kursbeitrag, Handout





Übungsleiter*in Bergwandern

Übungsleiter*innen Bergwandern verfügen über die Kompetenz, Naturfreudemitglieder 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.

19. – 22. Mai 2022, Niedere Tauern/Steiermark

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

9. – 12. Juni 2022, Dachstein

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

28. – 31. Juli 2022, Wilder Kaiser/Tirol

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

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €170,-* / €460,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrung in der Planung und Durchführung von Bergwanderungen, Trittsicherheit auch im weglosen Gelände und Ausdauer für Touren von rund 800 bis 1000 Höhenmetern. Als Aufnahmebedingung ist ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens 5 Wanderungen mit mind. 900 Höhenmetern sowie 5 Wanderungen mit mind. 6 Std. Gehzeit in den letzten 2 Jahren nötig. Mindestalter: Vollendetes 16. Lebensjahr.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edlinger

Übungsleiter*in Klettersteig

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 Aufgabenbereichen. 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.

20. – 25. Juni 2022, Gosau/Ramsau am Dachstein

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

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €250,-* / €460,-*

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 Vollenendung des 16. Lebensjahres bei Ausbildungsabschluss festgelegt. Mitarbeit in einer Ortsgruppe.

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



© Martin Edlinger



Übungsleiter*in Hochtouren

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 Wittersituation 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.

16. – 22. Juli 2022, Hohe Tauern/Glocknergruppe

Samstag 10:00 Uhr bis Freitag 17:00 Uhr , Kursleitung: NFÖ Team

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €250,-* / €820,-*

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.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Patrick Baumgartner

Übungsleiter*in Alpinklettern

Übungsleiter*innen Alpinklettern verfügen über die Kompetenz, Naturfreundemitglieder im Begehen von Mehrseillängenrouten auszubilden und zu führen. Diese alpinen Kletterrouten können sowohl eingeholt 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 zum Wiesberghaus ist dabei nicht eingerechnet.

6. – 13. August 2022, Dachstein

Kursleitung: NFO Team, Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €250,-* / €1145,-*

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.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





Basiskurs Plaisirklettern

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreudemitgliedern 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 eingeholt 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.

24. – 29. April 2022, Gardasee / Arco

Sonntag 18:00 Uhr bis Freitag 10:00 Uhr, Kursleitung: Endler

Preis für Mitglieder: €765,-* *Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier incl. Frühstück, exkl. HP*

12. – 15. Mai 2022, Grazer Bergland / Breitenau

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

Preis für Mitglieder: €490,- *Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

Basiskurs Klettersteig

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreunde-
mitgliedern die notwendigen Basisfertigkeiten
zum selbstständigen Begehen von Kletter-
steigen 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 einfachster Seil- und Sicherungs-
technik zur Basisausbildung Klettersteig. Die
Ausbildung dauert zwei Tage. Die An- und Abreise
ist dabei bereits eingerechnet.

9. – 10. Juli 2022, Ramsau/Dachstein

Kursleitung: NFO Ausbildungsteam

Preis für Mitglieder: €225,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Keine spezielle Kletterstei-
gerfahrung notwendig, Grundkondition für 5 Stunden
Bewegung. Besonders geeignet als Vorbereitung zur
Übungsleiter*innen- oder Instruktor*innenausbildung.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





Basiskurs Hochtouren

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreundemitgliedern 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*innenausbildung Hochtouren dar. Die Ausbildung dauert zwei Tage. Die An- und Abreise ist dabei bereits eingerechnet.

30. Juni – 3. Juli 2022, Hohe Tauern/Krimmlerkees

14. – 17. Juli 2022, Hohe Tauern/Glocknergruppe

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €445,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edlinger



Lebe die Freiheit!

+ Starte dein nächstes Abenteuer auf tourenportal.at

Foto: Stefan Leitner

Fordere unter tourenportal.at den Naturfreunde-Mitgliedervorteil an und erhalte die Abos **Pro** und **Pro+** zum Vorzugspreis!

In unserem Tourenportal findest du unzählige interessante Tourenvorschläge sowie viele Berg- und Schutzhütten. Du kannst deine nächste Tour natürlich auch einfach selbst planen. Informiere dich über aktuelle Bedingungen wie Wetter, Wegverhältnisse und Gefahrenhinweise und suche nach geeigneten Unterkünften! Mehr dazu auf tourenportal.at



Schneesport unter neuen Vorzeichen?

Vor einem Jahr schrieb ich an dieser Stelle, dass eine sehr spannende und in bestimmten Abschnitten ungewisse Wintersaison vor uns liegt. Eine leicht unsichere Perspektive haben wir heuer wieder, wenngleich wir davon ausgehen können, dass unsere Veranstaltungen mehrheitlich stattfinden werden, allerdings wissen wir noch nicht mit welchen Vorzeichen. Freuen wir uns also, dass wir euch für die Wintersaison 2021/2022 wieder ein sehr umfangreiches – alle Facetten des Schneesportes umfassendes – Aus- und Fortbildungsprogramm anbieten können. Unsere, besonders für die Schneesport-Zukunft der Naturfreunde, wertvolle Ausbildung zum/zur Kinderbetreuer*In wird in zwei 4-tägigen Wochenend-Modulen angeboten. Durch diese neue zeitliche Organisation hoffen wir, an der Tätigkeit mit Kleinkindern interessierte Schneesportler*Innen, eine Teilnahme zu erleichtern. Mit Besuch des 3. Moduls (ebenfalls 4-tägig), kannst du dich anschließend zum/zur NFÖ-Kinderschilehrer*In ausbilden lassen.

Für unseren Freestyle-Nachwuchs werden wir, entsprechend den Wünschen vieler Jugendlicher und der modernen Entwicklung auf den Pisten folgend, in der ausgehenden Wintersaison – bei nicht mehr so tiefen Temperaturen und weichem Schnee – einen Freestyle-Tag für Schifahrer und Snowboarder organisieren. Das Angebot zu den sehr gut angenommenen Veranstaltungen „Von und für Frauen“ haben wir erweitert und hoffen auf dementsprechend positive Rückmeldung (=Anmeldungen) unserer weiblichen Schneesportler*innen.

Viel Freude im Schnee, lasst euch nicht unterkriegen und genießt unsere vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten!

**Stefan Schiel,
Bundesschneesportreferent**





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





© Atomic

NFÖ-Kinderbetreuer*in Schilaufl

Unterricht der ersten beiden Stufen des österreichischen Schilehrplans

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 Kinderbetreuer Schilaufl. Der Unterricht erfolgt nach den neuesten methodisch-didaktischen und pädagogischen Erkenntnissen zum Thema „Spielerisches Lernen im Bewegungskindergarten und auf der Piste“.

Inhalt: ■ Spielerisches Arbeiten mit Kindern unter besonderer Berücksichtigung altersgemäßer Belastung ■ Organisation „Schikindergarten“ ■ Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre für Kinder ■ Umsetzen methodisch-praktischer Übungen ■ Sicherheitsmaßnahmen beim Kinder-Schilaufl ■ Verbessern des Eigenkönnens der Teilnehmer*Innen

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

Modul I: 27. – 30. Januar 2022, Obertauern

Modul II: 3. – 6. März 2022, Obertauern

Kursleitung: Ewald Brandstetter

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter: € 369,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:
Mitarbeit in einer Ortsgruppe, Mindestalter: vollendetes 16. Lebensjahr zu Kursbeginn, Fortgeschrittene und stabile schitechnische Fertigkeiten

Detailinfo & Anmeldung:

akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Vollpension), exkl. Liftkarte

NFÖ-Kinderschilehrer*in

Höchste Qualität im Kinderschilaf

Die Ausbildung setzt auf den Inhalten des Kinderbetreuers Schilaf 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 methodisch-didaktische Vermittlungskompetenzen, 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 Schifahren) zu unterrichten.

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

2. – 5. Dezember 2021, Reiteralm

Kursleitung: Stefanie Grubmüller

Preis für ausgebildete Kinderbetreuer: € 200,- *

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum Kinderbetreuer Schilaf

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ), exkl. Liftkarte





Instruktor*innen Anwärterkurs

Schi und Snowboard

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 Schi- bzw. Snowboard-Instruktor*In. Im Rahmen der Abschlussprüfung besteht die Möglichkeit, den Eignungstest für die staatliche Schi-/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 ■ Materialpflege

1. – 9. Jänner 2022, BSFZ Hintermoos

Kursleitung: Daniel Holnsteiner/Björn Eichinger | Preis: € 350,-*

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

Detailinfo & Anmeldung: www.naturfreundejugend.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Vollpension im DZ), exkl. Liftkarte

© Adobe Stock

Techniktraining Schilaufl

Methodik und Technik zum perfekten Schwung

Aufbauend auf den Erkenntnissen der Bewegungswissenschaften unterrichten unsere Trainer*innen mit Hilfe effektiver Bewegungsanweisungen, individueller sportmotorischer Übungen und Video-Feedback. Dieser Kurs bietet die perfekte Unterstützung für die Vorbereitung auf die Instruktor*innen Ausbildung bzw. für das Training zwischen den Ausbildungsmodulen. Aber auch all jene, die ihre Schitechnik verfeinern und auf den neuesten Stand bringen wollen, ist dieses Training genau richtig.

Inhalt: ■ Techniktraining auf Piste, Buckel, Altschnee ■ Methodik vom Einsteiger bis zum Experten ■ sportmotorische Übungen zur Koordinationsverbesserung ■ Methodik der Bewegungsschulung ■ reflexives Lernen mittels Videounterstützung

13. – 16. Jänner 2022, Dienten/Hochkönig

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 431,-*

10. – 13. Februar 2022, Maria Alm/Hochkönig

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 431,-*

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Schiinstruktor*in bzw. adäquates Fahrkönnen.

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension), exkl. Liftkarte





Techniktraining Schirennlauf

Spezielle und individuelle Tipps vom Experten

Für viele Kinder und Jugendliche ist der Schirennlauf eine extrem spannende Herausforderung. Je besser die Betreuung im Training ist, umso mehr Freude und Erfolg werden die jungen Schirennläufer*Innen haben. Bei dieser Fortbildung kannst du deine persönlichen Fertigkeiten verbessern und dir professionelle Methoden der Rennlaufvermittlung bzw. des Trainings aneignen. Der Weg führt über Race-Carven auf freier Piste und spezifische Trainingsformen zum Torlauf.

- Inhalt: ■ Verfeinerung der persönlichen Renntechnik ■ isolierte Schulung der einzelnen Bewegungsphasen ■ Kennenlernen stangengebundener Trainingsformen ■ Einsatz bewährter Trainingsmittel und -hilfen
- spezielle Trainingsmethoden für den Kinder- und Jugendrennlauf
 - spezielle Trainings- und Bewegungslehre
 - Ausrüstungskunde

13. – 16. Januar 2022, Dienten/Hochkönig

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 431,-*

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Schiis-
truktor*In bzw. adäquates Fahrkönnen. Während des Rennlauftrainings
besteht Helmpflicht (Protektoren empfohlen)!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension), exkl. Liftkarte

© www.zeight.de Stefan Brending

Raise your Level – Techniktraining Snowboard

Snowboarden ist dein Leben – DAS ist dein Kurs!

Egal ob auf der Piste, beim Freeriden oder im Park, hier bringst du deine Snowboard Skills auf das nächste Level. Gemeinsam mit den Erfahrungen unserer Top-Coaches verbesserst du deine Technik in allen Terrains. Geht es um die Perfektion des geschnittenen Schwungs zum Shred den auf der Piste, den Feinheiten für die optimale Line im Powder oder um die optimale Vorbereitung auf einen sauberen Jump am Kicker, so bist du hier perfekt aufgehoben. Dieser Kurs kann dir als Vorbereitung auf die Snowboard - Instruktorausbildung dienen oder dich „just for fun“ zu einem besseren Rider machen.

Inhalt: ■ riden ■ riden ■ riden ■ riden

13. – 16. Januar 2022, Dienten/Hochkönig

Kursleitung: Björn Eichinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 431,-*

Teilnahmevoraussetzung: Geschnittener Schwung (Grobform),

Hohe Motivation zum Arbeiten an Dir und mit Kursteilnehmern/Kursteilnehmerinnen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ), exkl. Liftkarte





Techniktraining Schi im pistennahen Variantengelände (Geländetraining)

Perfektionstraining als Vorbereitung für alle Verhältnisse und Bedingungen

Um eine Abfahrt wirklich genießen zu können, ist die entsprechende Schitechnik bei unterschiedlichen Verhältnissen und Bedingungen Voraussetzung.

Inhalt und Ziel dieses Ausbildungsmoduls ist die Vermittlung der entsprechenden schitechnischen 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 Technikschiung (Kanten, Wechten, Rinnen usw.) im freien Gelände ■ Einsatz der Geschwindigkeit als methodisches Hilfsmittel ■ Methodischer Aufbau für den Schiunterricht ■ Einsatz der Notfallausrüstung

24. – 27. März 2022, Obertauern

Kursleitung: Richard Schnelzer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 463,-*

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ), exkl. Liftkarte

Freeride Camp – Grundlagen/Vertiefung im Risikomanagement

Powder – die weiße Faszination mit Tücken!

Du wolltest schon immer wissen, wie sich unberührter Powder abseits von dicht befahrenen Pisten anfühlt - hast aber noch keine Erfahrung bei der Geländewahl und dem Risikomanagement bzw. möchtest dein Wissen festigen und erweitern! Wir helfen dir bei den ersten und weiteren Schritten in die Welt des Freeridens. Erfahrene Freerider vermitteln dir die notwendigen Grundlagen und das notwendige risikobewusste Verhalten für Abfahrten abseits der präparierten und gesicherten Pisten im freiem Gelände.

Inhalt: ■ Vorbereitung & Planung ■ Wahrnehmen und Analyse der aktuellen Lawinensituation ■ Erkennen und Beurteilen bestehender Gefahren ■ Erkennen risikobewusster Abfahrtslinien ■ risikobewusstes Verhalten ■ Orientierung und Notfallorganisation

Einsteiger: 27. – 30. Jänner 2022, Saalbach/Hinterglemm

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Fortgeschrittene: 10. – 13. März 2022, Saalbach/Hinterglemm

Kursleitung: Mario Sengwein

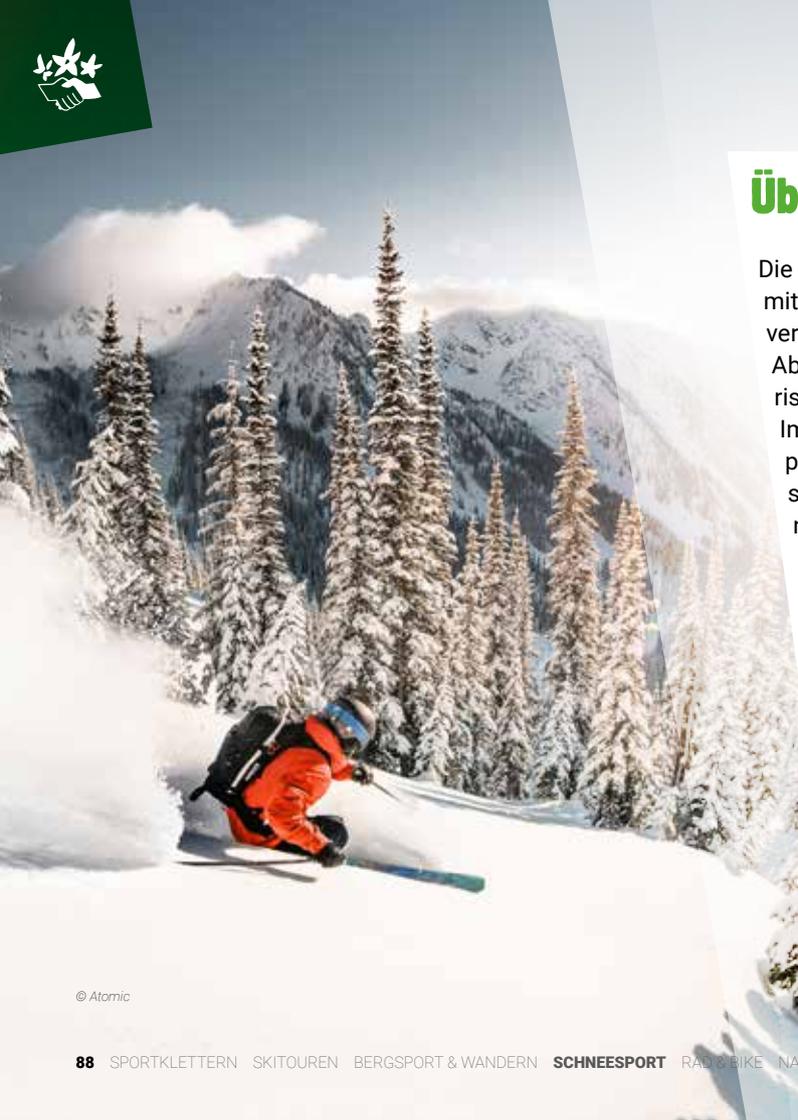
Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 431,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Ausbildung zum Ski-/SB Instruktor*in bzw. adäquates Fahrkönnen, Notfallsausrüstung (LVS, Lawinenschaufel, Lawinensonde) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ), exkl. Liftkarte





Übungsleiter*in Freeride

Die Ausbildung zum Übungsleiter Freeride soll Vereinsmitgliedern mit umfassenden, spezifischen Vorerfahrungen die Kompetenz vermitteln, Naturfreundegruppen ehrenamtlich auf selbst gewählten Abfahrten im Nahbereich von Liftanlagen verantwortungsvoll und risikobewusst zu führen.

Im 1. Modul liegt der inhaltliche Fokus vorwiegend in der Tourenplanung und Orientierung, der Schnee-, Wetter- und Lawinenkunde sowie im Notfallmanagement und der Rettungstechnik bei Lawinenunfällen. Im 2. Modul widmen wir uns primär der Führungstechnik, Schitechnik sowie dem risikobewussten Verhalten im Variantengelände.

Ziel: Vermittlung der Fähigkeiten und Fertigkeiten eine bestehende Gefahr zu erkennen, zu beurteilen, auf dieser Grundlage risikobewusste Entscheidungen zu treffen und sich anschließend mit einer Freeridegruppe dementsprechend zu verhalten.

Modul 1: 31. Jänner – 3. Februar 2022, Saalbach/Hinterglemm

Modul 2: 24. – 27. März 2022, Saalbach/Hinterglemm

Kursleitung: Edlinger, Gebetsberger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 400,- / € 995,-*

Teilnahmevoraussetzungen online

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ), exkl. Liftkarte

© Atomic

Freeride Basics – „Von und für Frauen“



Das Einsteiger-Event für alle schneebegeisterten Damen, Ladies und Girls

Mit gleichgesinnten Mädels und Frauen in der winterlichen Natur Spaß haben, mutig aus sich herausgehen, gemeinsam das Selbstvertrauen stärken und dazu auch noch die eigenen Fertigkeiten verbessern und Neues lernen: Technik am Ski-/Snowboard beim Freeriden, Erkennen und Beurteilen von Gefahren, Herausfinden der optimalen Freerideline, Notfallmanagement und vieles mehr - in Summe perfekte Stunden und chillige Tage am Berg unter Mädels.

4. – 6. Februar 2022, Saalbach/Hinterglemm

Kursleitung: Sabine Schipflinger

Preis: für Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 150,- / 307,-*

5. – 6. März 2022, Obertauern

Kursleitung: Frühwirth Anna

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €100,- / €179,-

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Ski-/Snowboardtechnik bei wechselnden Schneeverhältnissen, Notfallausrüstung (LVS, Lawinenschaufel, Lawinensonde) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung, Quartier (Halbpension im DZ), exkl. Liftkarte

KOOPERATION MIT
EXPLORISTAS.AT



Freestyle Day für Einsteiger – Schi & Snowboard

Ein Tag im Zeichen des Freestylens

Ein Park, Top-Coaches, Side Events und jede Menge Freestyle Action. Das sind die Zutaten für einen unvergesslichen Freestyle Tag. Weil du nun deine Skills, ob Schi oder Snowboard, auch auf den Park erweitern möchtest, bist du hier genau richtig. Schnupper in die Welt des Freestylens und lass dich unter perfekten Rahmenbedingungen im Absolut Park Schladming von unseren Coaches begleiten. Lerne die Basics für Slides, Jumps, und Style. Und vielleicht ist es der Anfang deiner großen Liebe für den Funpark! Let's go!

Inhalt: ■ Park Basics ■ Slides, Jumps, Turns ■ Verhalten im Park ■ Betreuung durch erfahrene Pros ■ Video ■ Photo-Shoot

2. April 2022, Schladming/Superpark Planai

Kursleitung: Team Schneesport Naturfreunde

Preis: € 39,- für Betreuung und Liftkarte

Teilnahmevoraussetzung: Sichere Schi-/Snowboardtechnik, Helm- und Protektorenpflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Freestyle Camp für Schifahrer und Snowboarder

Style - Style - Style

Du hast bereits 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 verbesserte Jumps auf Kicker und in der Halfpipe. Freestyle vom Feinsten!

Inhalt: ■ Basics – Pistenjibbing ■ Kicker (Straight Air, Shifties & Grabs, Spins) ■ Halfpipe (Kurven, Pendeln, Drop in/out, Jumps) ■ Rails & Boxes (Technik und Tricks) ■ professionelles Coaching mit Videoanalyse ■ Verhalten im Park ■ Betreuung durch erfahrene Pros

25. – 27. März. 2022, Schladming/Superpark Planai

Kursleitung: Daniel Kainz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 150,- / 298,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Ski-/Snowboardtechnik, Geschnittene Schwünge, Helm- und Protektorenpflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ), exkl. Liftkarte





Snowboard Touren Tage

Hike and Ride!

Nachdem du im Variantengelände (in Pistennähe) 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: ■ Risikomanagement, d.h. bestehende Gefahren erkennen, beurteilen, risikobewusste Entscheidungen treffen und dementsprechendes Verhalten ■ Tipps und Tricks zum Boarden ■ Notfallmanagement

17. – 20. Februar 2022, Schönberg/Innerkrems

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis: für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 431,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Snowboardtechnik „off-piste“,
Kondition für ca. 800 Hm Aufstieg mit Splitboard oder Schneeschuh

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ), exkl. Liftkarte

© Tom Ritti



Übungsleiter Schilanglauf

Ausbildungskompetenz in einer ganzheitlichen und komplexen Schneesportart

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-Funktionäre, 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: 8. – 11. Dezember 2021, Ramsau/Dachstein

Modul 2: 3. – 6. März 2022, Ramsau/Dachstein

Kursleitung: Herbert Schöttl / Preis pro Modul für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 417,-*
Teilnahmevoraussetzung: fortgeschrittene Technikenkenntnisse (Skating & Klassisch), sehr gute konditionelle Vorbereitung

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ) exkl. Loipengebühr





Fitness und Gesundheit durch Outdoor Sport!

Die Entwicklung und Stärkung unseres Immunsystems wird unter den aktuellen Vorzeichen immer wichtiger. Die beste Methode, dieses zu entwickeln und zu unterstützen ist und bleibt gemäßigter Ausdauersport in frischer Luft im hügeligen Flachland und Mittelgebirge.

Mit den Veranstaltungen für 2022 bieten wir euch wieder unzählige Möglichkeiten, diesem Anspruch persönlich nachkommen zu können und auch interessierte Freunde und Freundinnen in diesem Bestreben zu unterstützen und bei Ortsgruppenveranstaltungen zu begleiten.

Nicht vergessen darf man die positiven Auswirkungen gemeinsamer Unternehmungen mit dem MTB/Tourenrad auf unser psychisches Wohlbefinden – unsere alltäglichen Beanspruchungen benötigen einen sinnvollen und effektiven Ausgleich.

Den Wünschen und Anforderungen der MTBike-Community folgend, haben wir unsere Programmpalette erweitert und können damit der/dem ambitionierten MTBiker*in von der Ausbildung zur Betreuung des Ortsgruppennachwuchses, über Techniktrainings (Tour, Trail und Bikepark) und MTB-Betreuung im sonnigen Süden (Tourenwoche am Gardasee) bis zur Wettkampfvorbereitung ein reichhaltiges Angebot bieten.

Wir wünschen euch viel Spaß bei Bewegung und Sport in der Natur!

Peter Gebetsberger, Abteilungsleiter Rad & Bike





MIT E-BIKE

© Jennifer Doohan, Garda Dolomiti

Radtourenführer*in

Ausbildung zum Führen und Begleiten

Diese Ausbildung richtet sich an alle Radbegeisterten, welche gerne mit Natur-Freunden Radtouren unternehmen wollen und sich damit die Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste Tätigkeit in der Ortsgruppe schaffen möchten. Der Abschluss beider Module berechtigt zur Ausschreibung, Organisation und Durchführung von Rad-Veranstaltungen im Rahmen der Vereinstätigkeit. Die Ausbildung stellt sicher, dass sich der/die Radtourenführer*in mit der Gruppe sicher und umweltbewusst bewegt und auch in Notsituationen adäquat reagieren kann! Auf Grund des steigenden Interesses und Verbreitung wird auch eine eigene E-Bike Gruppe angeboten.

Inhalt: ■ Material und Ausrüstung ■ Tourenplanung und –umsetzung ■ Führen und Leiten ■ Orientierung mit Karte und GPS ■ Fahrtechnik ■ Koordinatives Training & Sturzprophylaxe ■ Ausgleichstraining ■ Rechtsfragen ■ Verhalten auf Radwegen und im Straßenverkehr

Modul 1: 23. – 26. Juni 2022, Aschach an der Donau

Modul 2: 15. – 18. Sept. 2022, Seeham (Region Obertrumersee/Mattsee)

Kursleitung: Ernst Landerl / Johann Madlmair

Preis pro Modul für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 391,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Stabile Gesundheit + gut entwickelte Grundlagenausdauer, Motivation und Interesse am Führen und Leiten von Radgruppen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

Mountainbike Kids-Guide

Der Werkzeugkoffer zum Mountainbiken mit Kindern und Jugendlichen

In dieser Ausbildung wirst du erfahren, worauf es ankommt, wenn du mit Kindern und Jugendlichen auf Tour oder im Trial-/Bikepark unterwegs bist bzw. wie du Fahrtechnik spielerisch und mit viel Spaß vermitteln kannst. Zudem stehen viele didaktisch-methodische Tricks und die Grundzüge kindgerechter Belastung am Programm.

Unser Ziel ist es, den Kids verantwortungsbewusstes und rücksichtsvolles Verhaltens in der Umwelt und anderen Naturnutzern gegenüber zu vermitteln.

Wichtiger Bestandteil des Kurses ist die Erweiterung und Festigung deiner persönlichen Fahrkompetenz im Motorik Park, Single Trail und Bikepark!

Inhalt: ■ Methodik & Didaktik ■ Material & Ausrüstung ■ Kursaufbau ■ Spiel, Spaß & Kreativität ■ Kids on Tour – erlebnisreich und abenteuerlich ■ Praktische Übungen/Fahrtechniktraining ■ Erste Hilfe

26. – 29. Mai 2022 – Spital am Pyhrn

Kursleitung: Ernst Landerl / Johann Madlmair

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 391,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Aktive MTB-Tätigkeit in einer Ortsgruppe, risikobewusste Fahrfertigkeiten auf unterschiedlichen Bodenverhältnissen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)



© Scott Sports/KEVO



MIT E-BIKE

Mountainbike Tourguide

Ausbildung zum Führen und Begleiten

Diese Ausbildung richtet sich an alle bike-begeisterten Naturfreundinnen und Naturfreunde, die sich mit dieser Ausbildung die Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste und zielorientierte Tätigkeit in der Ortsgruppe schaffen möchten. Die praktisch-methodische Ausbildung garantiert, dass sich der MTB-Guide mit der Gruppe sicher und umweltbewusst bewegt, fahrtechnische Tipps vermitteln und auch in Notsituationen adäquat reagieren kann! Auf Grund des steigenden Interesses und Verbreitung wird auch eine eigene E-Bike Gruppe angeboten.

Inhalt: ■ Material & Ausrüstung ■ Bike-Einstellungen ■ Reparatur und Praxistipps ■ Techniktraining ■ Bewegungslehre ■ allg. & spezielle Trainingslehre ■ Tourenplanung und Orientierung mit Karte und GPS ■ Führen und Leiten ■ Ausgleichstraining ■ Rechtskunde ■ angewandte Erste Hilfe

Modul 1: 12. – 15. Mai 2022, Bad Goisern

Modul 2: 1. – 4. September 2022, Saalbach/Hinterglemm

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis pro Modul für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 391,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:

Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit,
Sicheres Fahrkönnen auf unterschiedlichen Bodenverhältnissen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

Mountainbike Enduro-/Parkguide

Mit der richtigen Vorbereitung zu Spaß und Freude auf Enduro-Trails und im Bike-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 schottrigen und felsigen Abschnitten. Gewürzt wird das alles mit Kanten, kurzen Steilabfahrten, vielen Bodenwellen, Tables und kleinen Drops - ALLES was Enduristi in Hochstimmung bringt.

17. – 22. Juli 2022, Saalbach/Hinterglemm/Leogang

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 300,- / € 662,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Sicheres Biken auf S2-Trails (single-trail-skala.de) mit Spitzkehren, Erfahrung in steilen Up- und Downhill-Passagen, mind. 5 Tage Bikepark-Erfahrung, körperliche (konditionelle) Eignung und stabiler Gesundheitszustand

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)



© NFÖ Archiv



Mountainbike Technik- und Trailtraining

TOP-Training für den/die gemäßigten MTBiker*in

Touren in ursprünglicher Natur kombiniert mit Technikprogramm versprechen gelungene Bike-Tage. Anforderungen wie steile Passagen, größere Steine, Wurzelfelder oder enge Spitzkehren erfreuen – noch – nicht jede(n) Biker*in. Darum wird das Bike dann oftmals lieber geschoben. Gemeinsam werden wir, abgestimmt auf dein Leistungsniveau, deine Ansprüche und Interessen auf Tour und im Technikpark Abhilfe schaffen und mit Hilfe von „kleinen“ Erfolgserlebnissen deine Bike-Fertigkeiten entwickeln.

2. – 5. Juni 2022, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Peter Affenzeller

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 391,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Cross-Country-, Trail- oder All Mountainbike (Hardtail oder Fully), Grundlegende MTB-Fertigkeiten, trainierte Grundlagenausdauer

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

* Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

MTB Techniktraining "von und für Frauen"

Fahrtechnik optimieren und (Selbst-)Vertrauen aufbauen!

Biken Frauen anders? – Technisch gesehen nicht, viele haben jedoch im Sattel andere Gedanken, Bedenken und Schwellen! Statt roher Muskelkraft wollen wir die weibliche Feinfühligkeit beim Techniktraining nützen. Unsicherheiten, Bedächtigkeit und Vorsicht akzeptieren und uns an die eigenen Grenzen herantasten. In einem positiven, fordernden – aber nicht überfordernden – Umfeld werden wir gemeinsam die biketechnischen Fertigkeiten entwickeln und Selbstvertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten aufbauen.

Inhalte: ■ Zusammenspiel von Bike und Bikerin ■ Körperschwerpunkt und Federweg ■ Bremsen dosieren und timen ■ Kurven korrekt anfahren ■ Kurventechnik verbessern ■ Anlieger und Wallrides ■ Linienwahl im Wurzelfeld ■ Obstacles und wie Frau diese bewältigt

Die praktische Umsetzung erfolgt beim Fortgeschrittenetermin in einer sportlichen und bei den Einsteigerinnen in einer gemäßigten Gruppe

Einsteiger: 24. – 26.6.2022, Hollenstein/ Königsberg

Fortgeschrittene: 1. – 3. Juli 2022, Leogang

Die Betreuung erfolgt durch eine erfahrene MTB-Trainerin

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 150,- / € 321,-*

Detaillierte Anforderungen & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

KOOPERATION MIT
EXPLORISTAS.AT



Mountainbike Wettkampftraining

Trainieren auf der Trophystrecke im Salzkammergut

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 CrossCountry + 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 auch mehrere Runden auf der CrossCountry Strecke in Obertraun drehen.

Inhalt: ■ Training auf CrossCountry- und Marathon-Strecken ■ Wettkampfvorbereitung und Streckenbesichtigung ■ Regeneration ■ Ausgleichstraining ■ Ernährung ■ mentale Vorbereitung ■ Tipps und Tricks vom Profi

29. April – 1. Mai 2022, Bad Goisern / Bike Arena Obertraun

Kursleitung: Lukas Kaufmann

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 150,- / € 321,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:

Risikobewusste Fahrfertigkeiten auf allen Bodenverhältnissen, Leistungsfähigkeit für eine technisch anspruchsvolle Tour mit ca. 65 Kilometer und 1800 Höhenmeter

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

* Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

© sportgraf.com

Enduro-Camp

Die kompetente Vorbereitung für Spaß und Freude auf Enduro-Trails

Dieses Camp richtet sich an alle Biker*innen, welche Spaß und Freude vor allem auf Endurotrails und in den Trailabschnitten eines Bikeparks haben und ihre Fertigkeiten festigen und erweitern 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 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.

11. – 14. August 2022, Reiteralm

Kursleitung: Peter Affenzeller

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 391,-*

31. August – 4. September 2022, Bike Republic Sölden

Kursleitung: Jürgen Petrzilek

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 250,- / € 564,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Risikobewusste Fahrfertigkeiten und Erfahrung auf S1-Singletrails und im Bikepark, Enduro- oder Freeridebike (Fully - uphilltauglich)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ), exkl. Liftkosten und Benützungsg Gebühr Riders Playground



© Scott Sports/Simon



MTB Trail-Camp Gemona/Friaul

Frühjahrstraining im sonnigen Süden für den/die geübte(n) MTBiker*In

Nicht weit von der österreichischen Grenze bieten die Hügel- und Bergketten rund um Gemona/Friaul 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 (ev. werden wir auch das Bike-Shuttle Service nützen) mit teilweisen 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 Singletrailskala).

Inhalt: ■ Verbesserung deiner fahrtechnischen Skills am Trail ■ kontrolliertes, aktives und dynamisches Fahren im mittelschweren bis schweren Gelände

30. März – 3. April 2022, Gemona/Friaul

Kursleitung: Peter Schrottmayer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 250,- / € 563,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Kondition für MTB-Tagestouren mit ca. 800-1300 Höhenmeter, risikobewusste Fahrfertigkeiten und Erfahrung auf S1-Singletrails und im Bikepark

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

* Preis für Betreuung, Training und Quartier (Frühstückspension im DZ)

MTB Tour-/Trailcamp Gardasee

MTB Tour trifft Fahrtechnik

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 im Cafe Trentino zu sitzen und den Tag zu reflektieren. Je nach euren Wünschen werden wir auch mal ein Bike-Shuttle Service nützen.

Inhalt: Lange Anstiege und exzellente Abfahrten – teilweise steil mit Geländestufen, Spitzkehren und Wurzeln (S1 – S3) - in Mountainbike-prädestinierter Natur

21. – 26. Mai 2022, Arco/Gardasee

Kursleitung: Georg Berndorfer, Preis: € 195,-*

Anforderungen: Kondition für MTB-Tagestouren mit ca. 1300 - 2000 Hm (Tourentempo), risikobewusste Fahrtechnik auf allen Bodenverhältnissen, Erfahrung auf Wurzeltrails und in steinigem Gelände

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Organisation, Betreuung und Guiding – excl. Quartier, BikeShuttle und dgl.



© Garda Trentino / Jennifer Doohan



MTB Techniktraining – „Jump“

Sicher Springen auf gebauten Drops & Tables. Mehr Spaß im Bikepark.

„Boa, der war aber hoch – des konn 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 Notlandezone zwischen Absprungkante und Landung) die Technik anwenden und verfestigen zu können. Am zweiten Tag soll dann das Erlernte am Trail umgesetzt und verfestigt werden. Weiteres, selbständiges Üben ist unbedingte Notwendigkeit und führt zu sicherer Technik und sturzfreien Runs.

Ziel: Erlernen der grundlegenden Elemente und Bewegungsabläufe

19. – 21. Mai 2022, Saalbach/Leogang

Kursleitung: Markus Schmid

Preis für Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 150,- / € 321,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Risikobewusste Fahrfertigkeiten und Erfahrung im Bikepark, Enduro-Freeridebike - Fullsuspension mit mindestens 140mm Federweg, Schutzausrüstung verpflichtend: (Fullface-Helm, Rückenprotektor oder Protektorenrucksack, Knieschoner, Ellbogenschoner und Handschuhe)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

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 der persönlichen Fort- und Weiterbildung. Wesentliche Zusatzbedeutung im Rahmen dieser Teamkoordination hat im Besonderen auch der Erfahrungsaustausch außerhalb der Unterrichtseinheiten. Im lockeren Umfeld und beim abendlichen Zusammensitzen werden sehr gerne interessante persönliche, technische und äußerst wertvolle Tipps preisgegeben und ausgetauscht.

Programmschwerpunkte: ■ Tour und Reparatur – Was kann deinem MTBike auf Tour alles passieren und wie kannst du das reparieren? ■ Erweiterung Eigenkönnen ■ Methodik und Didaktik ■ Networking ■ Techniktraining in getrennten Gruppen: auf Tour und leichten Wegen – im Bike Park/Single Trails.

9. – 12. Juni 2022, Schladming/Reiteralm

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter: 150,-*

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung zum MTB-Kinderbetreuer*in, MTB-TourGuide oder Enduro-/ParkGuide, Aktive Tätigkeit in einer OG

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)





Herausfordernde Erlebnisse im Kajak, Kanadier oder in Raftingbooten

Unsere Alpen sind von unzähligen Gräben und Tälern durchzogen. Viele davon bieten auf den darin verlaufenden Wasserläufen wunderbare Möglichkeiten, Herausforderungen im (wildwasser-)nassen Element zu finden oder genussvoll mit Kanu, Raft oder SUP die Naturschönheiten zu genießen. Wildwassersport ist eine sehr familienfreundliche Freizeitbeschäftigung, die für jung und alt leicht erlernbar ist. Von gemütlichen Wandertouren bis hin zu anspruchsvollen Alpinbefahrungen oder Freestylesessions bietet dieser naturverbundene Sport ein sehr breit gefächertes Betätigungsfeld. Neben dem Wildwasser gibt es jedoch auch noch unzählige Möglichkeiten auf Seen, in zahmen Flüssen und an den Küsten der Meere im Kajak oder auf dem SUP seine Freizeit zu verbringen.

Im Kanusport wird je nach Disziplin Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Taktik gefordert. Im Naturfreunde Wildwasserzentrum Wildalpen, im ursprünglichen und naturbelassenen Salztal und bei der Internationalen Wildwasserwoche in Obervellach/Mölltal bieten wir euch Kurse an, wo ihr mit all diesen Anforderungen umgehen lernt. Unsere Instruktor*innen 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!

Christian Tiefenbacher und Matthias Zeiner, Bundesreferenten Kanusport



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



© WWZ



Übungsleiter*in Kajak-Wildwasser

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 Übungsleiter 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 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

26. - 29. Mai 2022, NFÖ-WWZ Wildalpen

Kursleitung: Matthias Zeiner/Christian Tiefenbacher

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 328,- *

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung (exkl. Unterkunft)



Swiftwaterrescue

Koordination für Übungsleiter*innen und Instruktor*innen

Dieser WRT Kurs wurde speziell für Kajaker maßgeschneidert und ist für Wildwasserkajaker und -kanuten bis WW3 geeignet. Das Beherrschen der unterrichteten Rettungstechniken ist für risikobewusstes Guiding im Wildwasser von wesentlicher Bedeutung. In zwei Tagen lernt man den richtigen Umgang mit Rettungsausrüstung und die Teilnehmer*innen sensibilisieren ihr Risikobewusstsein. Wie kann ich Unfälle vermeiden? Was kann ich aktiv tun, falls ein Unfall tatsächlich passiert?

Inhalt: Swiftwater Rescue (Berge- und Rettungsseminar im Fließwasser) – WRT-Rec Kurs (bis WW3)

26. – 27. Mai 2022, NFÖ-Wildwasserzentrum Wildalpen

28. – 29. Mai 2022, NFÖ-Wildwasserzentrum Wildalpen

Kursleitung: Matthias Zeiner/Christian Tiefenbacher

Trainer: Neil Newton Taylor, Trainer für Swiftwater Rescue

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 150,- / € 263,-*

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Naturfreunde

Übungsleiter*innen und OKV-Instruktor*innen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung (exkl. Unterkunft)



Kajak Kids

Kajakpaddeln ist eine mitreißende und herausfordernde Sportart, die ganz besondere Erlebnisse bietet und große Freude bereitet. Bei diesen Wildwasser Camps lernst du alles Notwendige, 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 Leben im Team.

Inhalte: ■ Einführung bzw. Wiederholung von Grundkompetenzen im Kajaksport ■ Entwicklung und Förderung des individuellen Könnens ■ Sicherheitstraining und Schutzausrüstung am Wasser/Fluss ■ Materialkunde ■ Entwickeln von Natur- und Umweltbewusstsein ■ gemeinschaftliches und sportliches Abendprogramm

Der Kurs besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, die nur als Paket gebucht werden können.

Basismodule Flachwasser:

(Tagestermine ohne Nächtigung)

Wien/Alte Donau: 28. – 29. Mai 2022

oder 11. – 12. Juni 2022

Kammer/Attersee: 11. – 12. Juni 2022

Graz/Mur: 25. – 26. Juni 2022

Aufbaumodul Wildwasser:

NFÖ-Wildwasserzentrum Wildalpen

25. – 28. Juli 2022

11. – 14. August 2022

Mit Nächtigung - die Betreuung außerhalb der Kurszeiten erfolgt durch pädagogisch geschulte Mitarbeiter

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

Preis: € 181,-

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter: vollendetes 12. LJ., Stabile Gesundheit und Fitness, gute Schwimmkenntnisse, Teamgeist und Hilfsbereitschaft, Mithilfe beim Küchendienst

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Internationale Wildwasser-Woche

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

Obervellach im Mölltal/Kärnten bietet die perfekten Voraussetzungen, um die Träume der Wildwasserkajak*innen zu erfüllen. Wir bieten die entsprechende Kurspalette - vom/von der Anfänger*in bis zum künftigen Slalom-PRO. 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 Wildwasserpässagen 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. Wir folgen jedoch auch neuen Trends und bieten herausfordernde Tage am SUP unter dem Motto „vom See ins leichte Wildwasser“ an. Für die Betreuung und Ausbildung haben wir die besten Kajak-Instruktor*innen Österreichs engagiert!

Eine im wahrsten Sinne des Wortes spritzige Ferienwoche im sonnigen Kärntner Mölltal ist garantiert!

Inhalte: ALLES was du zu einer gelungenen Kajakwoche benötigst – inklusive reichhaltigem Rahmenprogramm!



© WWZ

**30. Juli – 6. August 2022,
Obervellach/Mölltal/Kärnten**

Veranstaltungsleitung: Peter Gebetsberger

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde Mitgliedschaft

Preise und Detailinfo:

kanusport.naturfreunde.at/wildwasserwoche



Naturfreunde Kompetenzzentrum Wildwasser

Lass dich vom Fluss berauschen!

Erlebe mit uns im Kajak, Kanadier, SUP oder in einem Raftboot die Kraft des wundervollen Elements Wasser. Das Wildwasser hält Spannung und Abenteuer für dich bereit. Auf den zahmen Bereichen des Flusses kannst du die Naturschönheiten genießen.

Wildwassersport ist eine sehr familienfreundliche Freizeitbeschäftigung, die für jung und alt leicht erlernbar ist. Von gemütlichen Wandertouren bis hin zu anspruchsvollen Alpinbefahrungen oder Freestylelessons bietet dieser naturverbundene Sport ein breit gefächertes Betätigungsfeld.

Unsere Kurse bieten wir zu fix ausgeschriebenen Terminen an. Ab 4 Personen organisieren wir einen individuellen Kurs für euch (**Individualekurs**). Weiters bieten wir **Intensivkurse** in Kleingruppen für einen schnelleren Lernerfolg an. Zum Hineinspüren gibt es die Möglichkeit einen 2,5 stündigen **Schnupperkurs** zu buchen. Wir haben für **jede/-n Anspruch und Motivation** den richtigen Kurs: Im **Grundkurs** erlernst du spielerisch die Grundlagen für den Wildwassersport. Durch ausgiebiges Üben im Fortgeschrittenen Kurs und durch die Tipps unserer Instruktor*innen, wirst du mit Leichtigkeit Neues erlernen und schon Gekonntes verfeinern. Im Freestyle Kurs vermittelt dir der Freestyle-PRO neue Tricks und zeigt dir, wie du an deinem Style feilen kannst.

Kontakt:

Moritz Merkl und Viktoria Bagotai, 0664/852 17 22, 0664/852 17 39

kanusport.naturfreunde.at

Kajak, Kanadier, SUP oder Raft!

Wildwasser Kajak

Ob Anfänger oder geübter Wildwassersportler - bei uns findest du sicher das richtige Angebot für dich und deine Familie. In einer wundervollen Umgebung werden dir von erfahrenen Kajaklehrern die richtige Technik und die Freude am Wassersport vermittelt.

Wildwasser Kanadier

Die Kanadierkurse sind für alle, die das ruhigere Abenteuer suchen. Du kannst die wunderschöne Umgebung und das türkis grüne Wasser der Salza genießen. Durch die Größe der Boote ist es ein Leichtes, das Wildwasser kennen zu lernen.

Wildwasser SUP (Stand up Paddle)

Am SUP stehend kannst du den Fluss aus einer anderen Perspektive erkunden und spielerisch dein Gleichgewicht trainieren.

Familien Raft

Wenn Dein Nachwuchs zu jung (unter 12) für unsere Kursangebote sein sollte oder du einfach einen ruhigeren Tag im leichten Wildwasser verbringen willst, organisieren wir sehr gerne für dich und deine Familie eine halbtägige gemütliche Raftfahrt auf der wunderschönen Salza.

Swiftwater Rescue:

Diese Ausbildung für Strömungsretter ist eine Mischung aus Theorie und Praxis, die am Ufer und im Fluss stattfindet. In dieser Ausbildung lernt man Gefahrenerkennung, Gebrauch von Ausrüstung, Rettungstechniken vom Ufer bzw. mit dem Boot durchzuführen sowie bei einer technischen Rettung zu helfen.

**Preise und detaillierte Informationen
findest du auf unsere Webseite:
kanusport.naturfreunde.at**





Outdoor-Training im Lernraum Natur

Der Lernraum Natur ist ein einzigartiger Platz zum Lernen und Lehren. Keine Ablenkungen durch Verkehrslärm, kein lauter Beamer in einem stickigen Seminar-Raum. Gerade deshalb eignen sich unsere Wälder, Wiesen, Seen und auch Flüsse ideal zum Vermitteln von neuen Kompetenzen und Erkenntnissen durch Outdoor-Trainings.

Die Natur fördert die Aufmerksamkeit und Konzentration, sie stellt uns zahlreiche Materialien für ein erlebnisorientiertes Lernen zur Verfügung und liefert uns ein neues Umfeld abseits des gewohnten Alltags. Auch das Wetter stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Outdoor-Trainings verstehen sich als ganzheitliche Trainings, nicht die Zielerfüllung steht im Vordergrund, sondern der Prozess, der zum Erreichen eines Zieles führt.

Diese Prozesse werden immer von Personen gestaltet, unabhängig ob sich diese schon kennen oder nicht. Ausgelöst werden diese durch den Einsatz von bewährten handlungs- und lösungsorientierten Übungen sowie Aufgaben zu Themen wie Kooperation, Kommunikation, Verantwortung und Vertrauen. Durch Reflexionen wird den Teilnehmer*innen ein persönlicher Erkenntnisgewinn ermöglicht, Kompetenzen und Ressourcen werden entdeckt, gestärkt und in den Gruppenprozess integriert.

Ein wesentlicher Bestandteil des Outdoor-Trainings ist die praktische Umsetzung des Erkenntnisgewinnes in den beruflichen und privaten Alltag der Personen, sowie bei der Mitarbeit in Ortsgruppen.

Das Ziel des Outdoor-Trainings ist es, der einzelnen Person und der Gruppe Raum und Zeit in einer wertschätzenden Atmosphäre für persönlichkeitsentwickelnde Prozesse zu geben.

Und dafür gibt es keinen besseren Raum als unsere Natur.

Peter Gebetsberger, Leitung Naturfreundeakademie



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



Team- und Persönlichkeitsentwicklung an der Salza

Dein praxisorientiertes Outdoor-Training im Lernraum Natur

Die Mitarbeit und die Organisation von Ortsgruppen erfordert viel Verständnis für einzelne Personen, aber auch für die Gruppe. In diesem Seminar erhältst du einen persönlichen Erkenntnisgewinn durch praktische Übungen und Aufgaben zu Themen wie u. a. Kooperation, Kommunikation, Vertrauen, Verantwortung und Leadership. Entdecke deine Fähigkeiten und Ressourcen und integriere diese in die Gruppenarbeit.

Du bekommst in einer wertschätzenden Atmosphäre Raum und Zeit für deine persönliche Entwicklung zur Verfügung gestellt. Ein wesentlicher Bestandteil des Outdoor-Trainings ist der praktische Transfer deiner Erkenntnisse in deine Vereinsaktivitäten.

Wir verbringen gemeinsam das Wochenende in der Natur des steirischen Salza-Tales, am Flussufer und im Rafting-Boot.

Inhalt: ■ Einführung in Prozesse der Gruppendynamik ■ lösungsorientierte Übungen ■ handlungsorientierte Aufgaben für persönlichkeitsentwickelnde Prozesse ■ Stärkung von Ressourcen ■ Reflexion der Übungen ■ Feedback-Kultur ■ Umsetzung in die Vereinsmitarbeit

23. – 24. April 2022, Naturfreunde WWZ Wildalpen

10. – 11. September 2022, Naturfreunde WWZ Wildalpen

Kursleitung: Rupert Langer (dipl. Outdoor-Trainer und system. Coach)

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,- / € 265,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Aktive Mitarbeit in einer Ortsgruppe, sehr gute Schwimmkenntnisse

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Seminar, Betreuung, Nächtigung am Campingplatz (excl. Leihmaterial)





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

13. – 15. Mai 2022, Grünau im Almtal

16. – 18. September 2022, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Albert Iglseder

Preis für Mitarbeitende/Mitglieder: € 100,-* / 390,-*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, 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

© Alamy Stock

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 gruppenspezifische Übungen. Dabei werden erlebnispädagogische Grundlagen aufgefrischt, Erfahrungen ausgetauscht und neue Impulse für spannende Aktivitäten mitgenommen.

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

30. September – 2. Oktober 2022, Grünau im Almtal

6. – 8. Mai 2022, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Albert Iglseder

Preis für Mitarbeitende/Mitglieder: € 100,-* / 390,-*

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



© Adobe Stock



© Naturfreunde Archiv

Wandern mit Kindern und Jugendlichen



Bergerlebnisse begleiten

Um Heranwachsenden die Freude am Wandern zu vermitteln, kommt es sehr darauf an, wie kindgerecht die Touren gestaltet sind. An diesem Wochenende erarbeiten wir das Know-how für die Planung und Durchführung von Erlebniswanderungen, Hüttenabenteuern und Erkundungstouren, die Lust auf mehr machen.

Inhalte: ■ spezielle Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ■ altergemäße Tourenplanung ■ Gestaltung von Erlebniswanderungen ■ erlebnispädagogische Elemente ■ Land Art kennenlernen ■ Spiele und Methoden für unterwegs ■ Verhalten in schwierigen Situationen, alpine Gefahren, rechtliche Aspekte ■ Führungsrolle, Gruppendynamik und Intervention

29. April – 1. Mai 2022, Bad Ischl

Kursleitung: Sabine Hofinger

Preis für Mitarbeitende/Mitglieder: € 150,-* / 350,-*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Halbpension

Die Wunder-volle Welt der Kräuter

Wildkräuter sammeln, verarbeiten und genießen

Seit Jahrtausenden werden Kraft und Wirkung der Kräuter geschätzt und genutzt. Bei diesem Workshop eignen wir uns einiges an altem und neuem Wissen an: Diesmal gehen wir gemeinsam auf die Suche nach wilden Herbstfrüchten, Wurzeln und den letzten Kräutern der Saison, um daraus heilsame Tinkturen, köstliche Marmeladen und noch vieles mehr zuzubereiten.

Ebenso werden wir einen kurzen Einblick erhalten, wie wir mit der Anwendung dieses uralten Wissens einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Entwicklung leisten können.

Inhalte: ■ Wurzeln, Früchte und Kräuter der Saison kennenlernen ■ Besonderheiten und Wirkung ausgewählter Kräuter ■ Rezepte zum Verarbeiten der gesammelten Naturschätze ■ Naturkosmetik und Tinkturen selbst herstellen

24. September 2022, Steyr-Land

Kursleitung: Simone Riegler-Tauer

Preis für Mitarbeitende/Mitglieder: € 50,- / 60,-

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at





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

16. – 19. Juni 2022, Simonyhütte, Dachstein

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

Kursleitung: Roland Groll

Preis für Mitarbeitende/Mitglieder: € 300,-** / 350,-**

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

*Programmänderungen sind witterungs- oder verhältnisbedingt möglich.

**Preis inkl. Halbpension/Matratzenlager

© Guter Presser

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.

11. – 13. Februar 2022: Anfänger*innen, Kolm-Saigurn/Rauris

18. – 20. Februar 2022: Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Kolm-Saigurn/Rauris

Kursleitung: Roland Groll

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft,

Mindestalter 16 Jahre

Preis für Mitarbeitende/Mitglieder: € 150,-* / 300,-*

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

*Preis inkl. Halbpension/Zimmerlager





Schnuppertage am Fels

Kletterkurs für Jugendliche und junge Erwachsene

Du bist zwischen 16 und 30, gerne in der Natur unterwegs und möchtest erste Erfahrungen in der Vertikalen machen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. An diesem Wochenende hast du Gelegenheit, das Felsklettern samt Abseilen sowie Klettersteige hautnah zu erleben. Erfahrene Bergführer vermitteln dir das notwendige Know-how und die Freude am Klettern.

Inhalte: ■ Basics Felsklettern ■ Basics Klettersteig ■ Seil- und Sicherungstechnik ■ Alpine Gefahren und Risikomanagement

4. – 6. Juni 2022, Weichtalhaus, NÖ

Kursleitung: Roland Groll

Preis für Mitarbeitende/Mitglieder: € 150,-*/ 300,-*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Schwindelfreiheit, durchschnittliche körperliche Fitness, Mindestalter 16 Jahre; keine Vorkenntnisse im Klettern erforderlich

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Halbpension/Zimmerlager, Leihhausrüstung (ausgenommen Kletterschuhe)

Mit Kindern am Klettersteig

Klettersteigkurs für Familien

Du bist selbst gerne auf Klettersteigen unterwegs und möchtest nun diese Leidenschaft mit deinen Kindern teilen? In diesem Kurs zeigen dir erfahrene Bergführer, wie du Kinder sicher durch leichte bis mittelschwere Klettersteige führst. Eltern und Kinder sind in diesem Kurs getrennt voneinander unterwegs. Während sich die Kids an Niedrigseilelementen erproben und in Kleingruppen erste Erfahrungen am Felsen machen, liegt der Schwerpunkt bei den Erwachsenen auf dem Erlernen spezieller Sicherungstechniken für Kinder am Klettersteig.

Inhalt Erwachsene: ■ spezielle Seil- und Sicherungstechnik für das Begehen von Klettersteigen mit Kindern ■ Tipps für die Tourenplanung mit Kindern ■ alpine Gefahren und Risikomanagement

Inhalt Kinder: ■ Klettersteig-Basics ■ alpine Gefahren

24. – 26. Juni 2022, Weichtalhaus, NÖ, Kursleitung: Roland Groll

Teilnahmebeitrag Kinder/Erwachsene: € 180,-*/ 350,-*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Schwindelfreiheit, durchschnittliche körperliche Fitness, Klettersteig-Grundkenntnisse (gilt nur für Erwachsene)

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Halbpension/Zimmerlager, Leihusrüstung (ausgenommen Kletterschuhe)

Bei Nächtigung in einem der umliegenden Gasthöfe reduziert sich der TN-Beitrag um € 50 pro Person.



© Adobe Stock



Familien-Erlebniscamp Hochoben

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 Mountainbiken, Canyoning, Rafting – oder für alle, die es ein bisschen gemütlicher wollen, eine Lama-Wanderung – sowie Wildnis-Abenteuer wie eine Nachtwanderung in der wunderschönen Umgebung von Mallnitz. Für den nötigen Komfort sorgt die Unterbringung in Mobile Homes bzw. Chalets auf dem idyllisch gelegenen Campingplatz „Hochoben“ im Nationalpark Hohe Tauern.

Inhalte: ■ Mountainbiken, Canyoning, Rafting mit erfahrenen Instruktorinnen und Instruktoren ■ geführte Erlebniswanderungen ■ gemütliche Abende am Lagerfeuer ■ Aktiv-Urlaub für die ganze Familie

17. – 23. Juli 2022, Mallnitz, Campleitung: Sigrid Eysn

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, durchschnittliche körperliche Fitness

Teilnahmebeitrag Mobile Homes: Kinder* € 320,- / Geschwisterkinder* € 290,- / Jugendliche und Erwachsene: € 440,- / Teilnahmebeitrag Chalets**: Kinder* € 360,- / Geschwisterkinder* € 330,- / Jugendliche und Erwachsene: € 470,- / Teilnahmebeitrag Camping: noch in Ausarbeitung

Detailinfo & Anmeldung: www.naturfreundejugend.at

* bis zum vollendeten 13. Lebensjahr ** Mindestbelegung 3 Personen

© NFJ Archiv

MTB-Fahrtechniktraining für Kids und Teens

Tipps und Tricks für junge Rider

Schüler*innen 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 sein Trainer*innen-Team zeigen, worauf es beim Mountainbiken ankommt und wie viel Spaß dieser Sport macht.

Inhalte: ■ Grundlagen Fahrtechnik: Bremsen, Schalten, Lenken, Sitzposition ■ Risikobewusstsein ■ Wege und Natur: Wie verhalte ich mich richtig?

6. Juni 2022, Bad Goisern

Kursleitung: Lukas Kaufmann

Teilnahmebeitrag/Geschwisterkind: € 60,-*/ 45,-*

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

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Mittagessen



© Naturfreundejugend



© NFO-Archiv

Sommercamps im Nationalpark Gesäuse

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

Bergtouren, abenteuerliche Fluss-Überquerungen, eine Höhle erkunden, gut gesichert auf Felsen klettern, 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

10. – 15. Juli 2022, Teilnahmebeitrag: € 359,-*

Jugendcamp für Abenteuerlustige von 12 bis 14 Jahren

17. – 22. Juli 2022, Teilnahmebeitrag: € 369,-*

Familiencamp für mutige Kinder bis 10 und ihre Eltern

24. – 29. Juli 2022, Teilnahmebeitrag Erwachsene: € 439,-* / Kind: € 319,-* / Geschwisterkind: € 289,-*

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

14. – 19. August 2022, Teilnahmebeitrag: € 375,-*

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Übernachtung im Bettenlager (Kinder-, Jugend- und Fotocamp)

bzw. Holzhäuschen (Familiencamp), Halbpension, Leihrüstung

Foto-Workshop Sternenhimmel

Nacht- und Naturfotografie in den Bergen

Inmitten der traumhaften Natur der Tauplitzalm werden wir Sonnenauf- und -untergänge in den Bergen, aber auch den Sternenhimmel und die Milchstraße mit der Kamera einfangen. Da die Tauplitzalm zu den besonders lichtarmen Gebieten Österreichs zählt und 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.

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

25. – 28. August* 2022, Tauplitzhaus, Steiermark

Kursleitung: Alexander Sattleder

Teilnahmebeitrag: € 345,-**

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

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 September 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 Umweltaarbeit.

Mitmachen lohnt sich!



Goldener Murrel
Naturfreundejugend Österreich



© pixabay



© pixabay

Management im Verein

Hard- und Softskills in Non-Profit-Organisationen

In der Kurs- und Veranstaltungsorganisation und -durchführung gewinnen Teamfähigkeit und Teamkompetenz immer mehr an Bedeutung. Das Arbeiten an Projekten in interdisziplinären Teams und Gruppen steht an der Tagesordnung. Vor allem in Non-Profit-Organisationen sind diese Arbeitsformen das Mittel der Wahl. Die vorliegenden Seminare richten sich an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, die ihre Managementkenntnisse erweitern und zusätzliche Methoden kennen und anwenden lernen wollen.

Inhalt: ■ Strukturentwicklung in der OG ■ Finanzplanung ■ Rechnungswesen im Verein ■ Moderation und Gruppendynamik ■ Führung in/von Teams ■ Konfliktmanagement ■ Kreativität beim Anleiten und Steuern von Teams ■ Projektmanagement ■ uvm.

**Dauer pro Lehrgang: 2 Tage,
Naturfreundehotel, Spital am Pyhrn**

Preis: € 100,-/ Person*

**Oder als Rufseminar in deiner Ortsgruppe:
1-2 Tag(e)**

Preis: wird individuell vereinbart

Teilnahmebedingungen:

Aktive Tätigkeit in der Ortsgruppe

Information und Organisation:

Peter Gebetsberger,

peter.gebetsberger@naturfreunde.at

Termine, Detailinfo und Anmeldung

auf: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

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

Teilnahmebedingungen: Aktive Tätigkeit in der Ortsgruppe

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

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

Die Naturfreunde Bundesorganisation trägt die Kosten dieser Fortbildung.



**NATURFREUNDE
AKADEMIE '22**
KURSE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN

www.naturfreunde.at

