



NATURFREUNDE AKADEMIE '23

KURSE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN



Wir leben Natur!

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

Impressum

Naturfreunde Österreich, Viktoriagasse 6, 1150 Wien
Tel.: 01/8923534-0, www.naturfreunde.at
Layout: e-dvertising.at, Druck: Wograndl Druck

INHALT

Vorwort des Bundesvorsitzenden und des Bundesgeschäftsführers	4		
Vorwort der Abteilungsleiter*innen	6		
Organisatorische Informationen	7		
Sportklettern	8		
Ausbildung Kletterturm-Betreuer*in	10		
Kinderbetreuer*in Sportklettern	11		
Übungsleiter*in Indoor	12		
Übungsleiter*in Outdoor	13		
Übungsleiter*in Bouldern	14		
Bouldertraining	15		
Routensetzer*in Seilklettern	16		
Routensetzer*in Bouldern	17		
Bouldern Outdoor	18		
Fortbildung - Boulderbau Basics	20		
Fortbildung „Routensetzer*innen Bouldern“ 21			
Bouldertraining und Boulderbau			
Basics für Frauen	22		
Klettercoaching für Frauen	23		
Techniktraining Indoor	24		
Techniktraining Outdoor	25		
Sportkletter - Update	26		
Potential Ausschöpfen	27		
Sicherungs- und Vertrauensstraining	28		
Spezielles (Kletter-)Krafttraining	29		
Wohlfühlen und Resilienz durch Klettern	30		
Adaptive Climbing Workshop	31		
Klettern und Yoga 1	32		
Klettern und Yoga 2	33		
Skitouren und Winterwandern	34		
Praxistage Skitouren	36		
Update Winterwandern	37		
Skitechnik Off-Piste	38		
Update Einzelhangbeurteilung	39		
Fortbildung – Skitourendurchquerung	40		
Update Schneedeckentests	41		
Update Schneedeckenbeurteilung	42		
Iglubau und Biwakseminar	43		
Update Skihochtouren	44		
Übungsleiter*in Skitouren	45		
Übungsleiter*in Winterwandern	46		
Übungsleiter*in Skihochtouren	47		
Übungsleiter*in Freeride Kursnummer	48		
Basiskurs Winterwandern	49		
Basiskurs Skitouren	50		
Basiskurs Skitouren	51		
Basiskurs Skihochtouren	52		
Ausbildungen zum/zur Instruktor*in (BSPA)	53		
Bergsport und Wandern	54		
Update Wasserfall-Eisklettern	56		
Update Seil- & Rettungstechnik			
Klettersteig	57		
Notfalltraining beim Wandern und Bergsteigen	58		
Update Seil- und Sicherungstechnik			
Plaisirklettern	59		
Führung und Gruppendynamik am Berg	60		

Angst am Berg -		Techniktraining Snowboard	88	Familien Raft	120
Mechanismen zur Bewältigung	61	Freestyle Fortbildung Snowboard	89	Anfängerkurs Kanadier/Outside	120
Update Seil- und Sicherungstechnik		Snowboardtouren für Einsteiger*innen	90	Stand Up Paddeln	121
Alpinklettern	62	Übungsleiter*in Schilanglauf	91	Naturfreunde Kompetenzzentrum Wildwasser	122
Notfalltraining am Gletscher	63			Internationale Wildwasser-Woche	123
Führungstechnik auf Gletschertouren	64	Rad & Bike	92	Team & Persönlichkeitsentwicklung	124
Notfalltraining im Fels	65	Radtourenführer*in	94	Führen und Leiten	125
Wandern von Hütte zu Hütte –		Mountainbike Kids-Guide	95	Teamerlebnis im winterlichen Gebirge mit Iglubau	126
Was ist zu beachten?	66	Mountainbike-Guide / Touren	96	Teambuilding an der Salza	127
Naturfreunde Tourenportal	67	Mountainbike-Guide / Enduro + Park	97		
Übungsleiter*in Bergwandern	68	Mountainbike Enduro-Camp Einsteiger*innen	98	Erlebnispädagogik	128
Wanderbegleiter*in	69	Mountainbike Enduro-Camp für Fortgeschrittene	99	KiJu-Leiter*in Basiskurs	130
Übungsleiter*in Klettersteig	70	Mountainbike Trail-Camp	100	KiJu-Leiter*in Aufbaukurs	131
Übungsleiter*in Hochtouren	71	Mountainbike Tour-/Trail-Camp	101	Naturerlebnisse begleiten	132
Übungsleiter*in Alpinklettern	72	MTB Techniktraining – „Jump“	102	Wildkräuter-Küche	133
Basiskurs Plaisirklettern	73	Mountainbike Techniktraining „Spitzkehren“	103	Hochalpin-Camp	134
Basiskurs Klettersteig	74	Mountainbike Wettkampfttraining	104	Ice X Dream	135
Basiskurs Hochtouren	75	Mountainbike Techniktraining für Frauen –		Schnuppertage am Fels	136
		Einsteigerinnen	106	Mit Kindern am Klettersteig	137
Sneesport	76	Mountainbike Techniktraining für Frauen –		Familien-Erlebniscamp Attersee	138
NFÖ-Kinderbetreuer*in Schilaufl	78	Fortgeschritten	107	MTB-Fahrtechniktraining für junge Rider	139
NFÖ-Kinderschilehrer*in	79	Mountainbike Bundeskoordination	108	Sommercamps im Nationalpark Gesäuse	140
Instruktor*innen Anwärterkurs	80			Foto-Workshop Sternenhimmel	141
Ski/ Snowboard	80	Kanusport 110		Rufseminare	142
Techniktraining Schilaufl	81	Kajak Kids	112	Goldener Murrel	143
Techniktraining im Variantengelände	82	Wildwasser Camp für Jugendliche	113		
Freeride Camp Schi	83	Übungsleiter*in Wildwasserkajak	114	Vereinsmanagement und Recht	144
Freeride Camp für Frauen –		Wildwasser Kajak – Koordination	115	Management im Verein	146
Basics für Einsteigerinnen	84	Anfängerkurs Wildwasserkajak	116	Recht und Haftung bei Vereinstätigkeiten	147
Freeride Camp für Frauen – Fortgeschrittene	85	Fortgeschrittenkurs F-1 – Wildwasserkajak	117		
Freeriden für jugendliche Schifahrer & Boarder	86	Fortgeschrittenkurs F-2 – Wildwasserkajak	118		
Freestyle Camp Schi / Snowboard	87	Notfallmanagement im Wildwasser – WW III 119			



Liebe Sport- und Bergfreund*innen!

Risikobewusst und gut vorbereitet in die Berge und zu sportlichen Aktivitäten – das sollte immer das Ziel von sportbegeisterten Menschen sein. Die Naturfreunde Österreich leisten mit ihrer Initiative **„Sicher mehr vom Berg“** einen wichtigen Beitrag zu mehr Sicherheit. In den Kursen und Ausbildungen der Naturfreunde Akademie sind Kompetenzen und ein gut geschultes Risikobewusstsein tragende Säulen der Bildungsinhalte.

Das Team der Naturfreunde ist mit über 9.500 ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, Instruktor*innen, Übungsleiter*innen und Funktionär*innen der starke Motor für alle Veranstaltungen der Naturfreunde. Bei jeder einzelnen wird auf höchste Qualität und auf genussvolles Erlebnis Wert gelegt. Aus diesem Grunde ist es unerlässlich, dass sich das Naturfreunde-Team laufend aus- und fortbildet. Das neue Akademie-Programm ist wieder prall gefüllt mit Kursen und Seminaren, die zur sportlichen, mentalen und persönlichen Entwicklung jedes Einzelnen beitragen. Soziale Kompetenz für das Arbeiten und Führen von Gruppen, fachspezifische Kompetenz, methodisch-didaktische Grundlagen für die Vermittlung sportspezifischer Inhalte sowie Wissen im juristischen Bereich bilden die Kernbereiche unserer Bildungsangebote. Auf Themen wie Umwelt- und Naturschutz und

attraktive Kinder- und Jugendprogramme wurde neben den vielfältigen Bergsportangeboten besonders Rücksicht genommen.

Wir freuen uns auf unvergessliche Bergabenteuer und Begegnungen 2023. 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 2023!

Mit einem herzlichen „Berg frei“!

*Mag. Andreas Schieder,
Vorsitzender der
Naturfreunde Österreich*



*Mag. Günter Abraham
Bundesgeschäftsführer der
Naturfreunde Österreich*





Sehr geehrte Naturfreundinnen und Naturfreunde!

Wir haben uns für das Ausbildungsjahr 2023 wieder sehr bemüht, ein attraktives Programm und interessante Angebote für euch zusammenzustellen. Damit wollen wir einen Beitrag zu eurer persönlichen Fort- und Weiterbildung und damit auch zur Unterstützung und Qualitätssicherung bei den Veranstaltungen in eurer Ortsgruppe leisten.

Die Kurse und Fortbildungen sind sowohl fachspezifisch als auch bei der Auswahl der Kursleiter*innen und Ausbilder*innen durch höchste inhaltliche Qualität, Kompetenz und Professionalität charakterisiert. In der Naturfreunde Akademie sind ausschließlich bestens ausgebildete Bergführer, Instruktor*innen und Trainer*innen mit langjähriger Führungs- und Ausbildungserfahrung tätig.

Die Inhalte der Koordinationen und Fortbildungen bauen auf den Inhalten der Übungsleiter*innen- und Instruktor*innen-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.

Das vergangene Jahr war von vielen Herausforderungen geprägt – Allen voran der bewusste Umgang mit der schwierigen Situation rund um das Covid 19 Virus. Dank eurer hervorragenden Arbeit und Disziplin bei den Akademiekursen, kam es zu keiner Zeit zu problematischen Situationen – 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 forcieren.

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

Mag. Peter Gebetsberger, Leitung Naturfreunde Akademie



Peter Gebetsberger
Leitung Akademie



Martin Edlinger
Bergsport, Wandern,
Skitouren



Moritz Zellinger
Sportklettern, Schneesport
Rad&Bike, Kanusport



Marianne Mailer-Gebhardt
Naturfreunde Jugend

TEILNAHME, ANMELDUNG UND PREISE

Teilnahmeberechtigung/Anmeldung/ Preisgestaltung

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

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

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

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

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

Gesundheit

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

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

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

Fortbildungspflicht

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

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

Organisationsform - Rufseminare

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

Stornobedingungen

Eine Stornierung muss ausschließlich schriftlich per mail erfolgen.

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



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

Ich wünsche euch viel Spaß und Freude im Sportkletterjahr 2023.

Dieter Schimanek,
Bundesreferent
Sportklettern





Ausbildung Kletterturm-Betreuer*in

Die Ersten Schritte am Turm für eine bewegte Kletterzukunft

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

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

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

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

Dauer: 1 Tag

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 55

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Kinderbetreuer*in Sportklettern

Das natürliche Kletterbedürfnis der Kinder erhalten und erweitern

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

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

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

Modul I:

Achensee/Boulderhalle Atoll: 27. – 29. Jänner 2023, Hanspeter Gärtner

Dornbirn/K1: 17. – 19. Februar 2023, Hanspeter Gärtner

Kletterhalle Wien: 31. März – 2. April 2023, Samuel Zsivkovits



Modul II:

Boulderhalle Klagenfurt: 14. – 16. April 2023

Anja Ebner

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

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der Kletter- und Sicherungstechnik im **IV. Schwierigkeitsgrad**
Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



Übungsleiter*in Indoor

Bouldern und Klettern an künstlichen Kletterwänden

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

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

Mitterdorf: 13. – 15. und 20. – 22. Jänner 2023

Bad Ischl: 27. – 29. Jänner und 10. – 12. Februar 2023

Graz: 4. – 5., 11. – 12. und 18. – 19. März 2023

Steinbrunn: 3. – 5. und 17. – 19. März 2023

Zell/Pfarre: 24. – 26 März und 14. – 16. April 2023

Telfs: 21. – 23. und 28. – 30. April 2023

Wien: 2. – 4. und 23. - 25 Juni 2023

Weinburg: 25. – 27. August und 1 – 3. September 2023

Linz: 7. – 8., 14. – 15. und 21. – 22. Oktober 2023

Kursleitung: Naturfreunde - Team Sportklettern

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

Teilnahmevoraussetzung: Eignungsüberprüfung

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Petzl / Marc Daviet



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: 6. – 7. Mai 2023

Tirol: 10. – 11. Juni 2023

Peilstein/NÖ: 8. – 9. Juli 2023

Salzkammergut: 12. – 13. August 2023

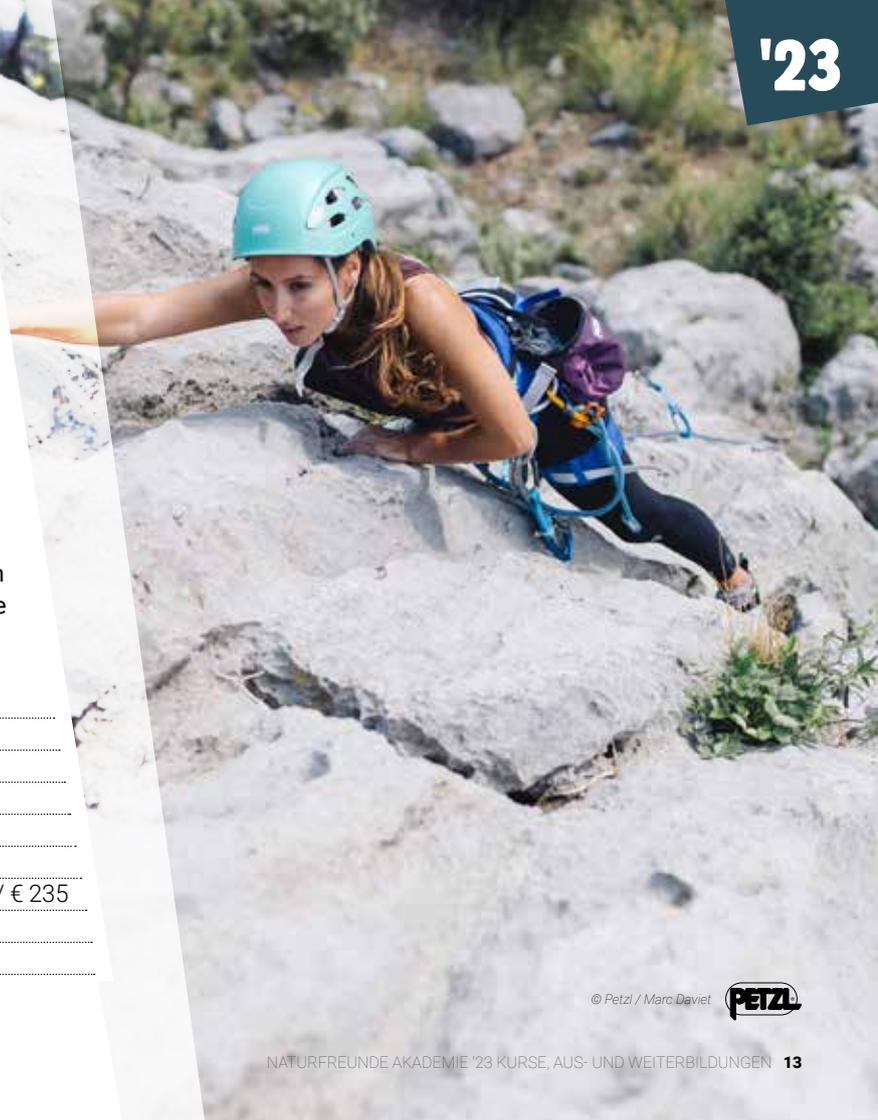
Laussa/Ennstal: 16. – 17. September 2023

Kursleitung: Naturfreunde - Team Sportklettern

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 100 / € 235

Teilnahmevoraussetzung: positive Absolvierung ÜL Indoor

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Übungsleiter*in Bouldern

Losgelöst von Sicherungsgerät, Gurt und Seil

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

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

Salzburg/Boulderbar : 17. – 19. und 24. – 26. Februar 2023

Kursleitung: Jakob Wurm

Wiener Neustadt/Bigwall Bouldering: 3. – 5. und 10. – 12.

November 2023, Kursleitung: Gunnar Mertz

Preise für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 300/ € 476

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Bouldertraining

Leistungssteigerung und Kompetenzentwicklung durch spezifisches Training

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

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

Wien/Boulderbar Seestadt: 27. Jänner 2023

Wien/Boulderbar Seestadt: 28. Jänner 2023

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

Graz/Bloc-House: 16. – 17. September

Wien/Boulderbar Seestadt: 23. – 24. September 2023

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

Kursleitung: Jakob Wurm/Alina Wojnar

Teilnahmevoraussetzungen: Naturfreunde-Mitgliedschaft, Bouldern im **Schwierigkeitsbereich**

5c bloc, Grundtechniken des Bouldern und Sicherungstaktik (Spotten)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Routensetzer*in Seilklettern

Kreative Kunst in der Vertikalen

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

Basismodul: Kletterhalle Wien: 22. – 24. Februar 2023

Kletterhalle Bad Ischl: 14. – 16. April 2023

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

Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossener UL-Sportklettern Indoor

Vertiefungsmodul: Kletterhalle Wien: 31. Mai – 2. Juni 2023

Kletterhalle Wien: 30. August – 1. September 2023

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 482

Teilnahmevoraussetzungen: abgeschlossenes Basismodul Routensetzer*in

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

Kursleitung: Dieter Schimanek

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Petzl / Peter Zeidelhack

Routensetzer*in Bouldern

Mit dieser neuen Ausbildung folgen wir professionell dem aktuellen Trend!

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

Modul I: 20. – 21. April 2023

Modul II: 4. – 5. Mai 2023

Modul III: 15. – 16. Juni 2023

Prüfung: 8. September 2023

Ort: Kletterhalle Wien

Kursleitung: Dieter Schimanek

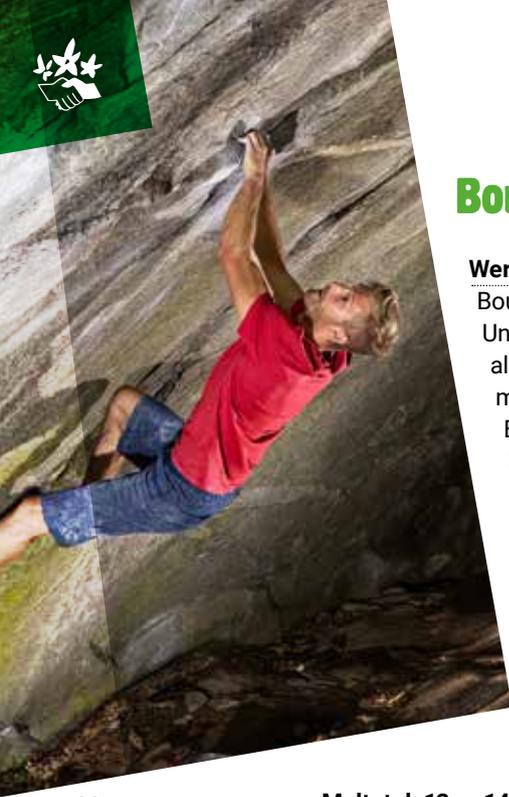
Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 350 / € 482

Teilnahmevoraussetzung: Bouldern **6c bloc**,

Sehr hohe Motivation zum kreativen Arbeiten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





© Ocun

Bouldern Outdoor

Wertvolle Tipps und Tricks für harte Moves

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

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

Maltatal: 12. – 14. Mai 2023

Bor/Tschechien: 29. September – 1. Oktober. 2023

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 165 / € 388

Wachau: 6. Mai 2023

Wachau: 8. Oktober 2023

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 55 / € 75

Kursleitung: Jakob Wurm

Teilnahmevoraussetzungen: Bouldern **6a bloc**

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



MAMMUT
SWISS 1862

**REACH
YOUR PEAK**

MAMMUT.COM



Fortbildung - Boulderbau Basics

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

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

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

Linz/Kletterhalle Auswiesen: 1.-2. April 2023

Wr. Neustadt/Bigwall Bouldering: 19. – 20. August 2023

Kursleitung: Patrik Törnström

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

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© NF-Archiv

Fortbildung für „Routensetzer*innen Bouldern“

Lernen von den Besten –

Workshop mit internationalem Routensetzer

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

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

7. – 8. Oktober 2023, Bloc-House Graz

Kursleitung: Matthias Woitzuck

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110 / € 330

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





© Ocur

Bouldertraining und Boulderbau Basics für Frauen

Frauen-Empowerment Exklusiv

Innerhalb einer Frauengruppe stehen zwei Tage lang die Grundlagen der Bewegungsschulung, der methodische Aufbau von den koordinativen Grundkenntnissen hin zu immer komplexeren Bewegungsabläufen, die Basics des Boulderbaus und der Erfahrungsaustausch im Bouldern und Boulderbau im Vordergrund. An beiden Tagen wird kräftig geschraubt werden und Boulder von der homogenen Aufwärmreihe bis zu herausfordernden Bewegungsproblemen entstehen und geklettert. Boulderbau wird dabei als kreative Form, als strukturelles Tool für das Klettern bzw. für die Tätigkeit als Kursleiterin und Bouldern als individuelle Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und nicht minder mit dem eigenen Geist, verstanden. Kletterinnen, Boulderinnen und Schrauberinnen mit oder ohne Erfahrung mit dem Montieren von Griffen und Tritten, sind hier willkommen.

Inhalte: ■ Spezielles und individuelles Techniktraining ■ Tipps zur körperlichen und mentalen Vorbereitung im Bouldern ■ Info zu boulderspezifischen Belastungen und Unfallprävention ■ Sicherheitsaspekte/Spotten ■ Griff und Schraubkunde, korrekte Materialwahl & Werkzeug ■ Normen & Richtlinien Kletterwand, Fallschutzmatten & Griffen ■ Boulder setzen mit grundlegenden Kletterbewegungen

7. – 8. Oktober 2023, Bloc-House Graz, Kursleitung: Alina Wojnar

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 110 / € 265

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnis der Grundtechniken des Boulderns (Klettertechnik) und der gegenseitigen Sicherung und Unterstützung (Spotten), Bouldern im Schwierigkeitsbereich **5c bloc**, Naturfreunde-Mitgliedschaft

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Klettercoaching 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?

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

25. – 26. März 2023, Ort: Kletterhalle CAC, Graz

Kursleitung: Julia Hufnagl

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 110 / € 265

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Ocur



Techniktraining Indoor

Techniktraining als Schlüssel zum Erfolg

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

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

22 – 23. April 2023, Kletterhalle Auwiesen, Dennis Powierski

18. – 19. November 2023, K1 Dornbirn, Hans-Peter Gärtner

9. – 10. Dezember 2023, Kletterakademie Mitterdorf, Gunnar Mertz

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

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

Routiniertes und risikobewusstes Sicherungsverhalten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

PETZL

© Petzl / Marc Daviet

Techniktraining Outdoor

Leistungssteigerung durch Sensibilisierung

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

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

17. – 18. Juni 2023, Ennstal/Laussa, Jakob Wurm

15. – 16. Juli 2023, Klettergarten Achensee, Hans Peter Gärtner

23. – 24. September 2023, Peilstein, Gunnar Mertz

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110 / € 323

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



Potential Ausschöpfen

Mit Blockaden, Druck und Ängsten umgehen

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

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

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

20. – 21. Mai 2023, City Adventure Center, Graz, Kursleitung: Dennis Powierski

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

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





© Petzl / Marc Daviet

Sicherungs- und Vertrauenstraining

Bewusst und kontrolliert stürzen – dynamisch sichern

Eine Leistungssteigerung im Sportklettern ist nur durch Klettern am Limit möglich. Das geht aber auch Hand in Hand mit Lead-Stürzen. Ein möglicher Sturz ist jedoch sehr oft eine unüberwindliche Schranke in der Umsetzung deiner Leistungsmöglichkeiten. Bei dieser Veranstaltung führen wir dich an deine (psychischen) Grenzen und zeigen dir, wie du diese überschreiten und verschieben kannst. Voraussetzungen für ein risikobewusstes Sturztraining sind unbedingtes Vertrauen in seine sichernde Person und perfektes Sicherungsverhalten – der zweite Schwerpunkt dieses Ausbildungstages.

Diese Veranstaltung ist sowohl für Kletternde welche noch wenig/keine Gelegenheit hatten, sich spezifisch mit dynamischer Sicherung und Sturzverhalten zu beschäftigen als auch für „alte Hasen“ für die der methodische Zugang zur Umsetzung in der Ortsgruppe im Vordergrund steht.

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

11. November 2023, Kletterhalle Mitterdorf, Kursleitung: Dennis Powierski

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

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Spezielles (Kletter-)Krafttraining

Trainingsmethoden an Wand, Griffboard und alternativen Geräten

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

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

12. November 2023, Kletterhalle Mitterdorf

Kursleitung: Dennis Powierski

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

Teilnahmevoraussetzung: Kletterpraxis im 7. Schwierigkeitsgrad (6b)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



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 (...)“

COVID-19 stellt uns alle vor neue Herausforderungen - beruflich wie auch privat! Mit Home-Office verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit sehr leicht. Die Notwendigkeit, sich auf die Veränderungen der aktuell sehr herausfordernden und schnelllebigen Zeit einzustellen und die Entwicklung und Stärkung unserer individuellen Anpassungsfähigkeit gewinnt immer mehr an Bedeutung. Für die Entwicklung der erforderlichen psychischen Widerstandskraft, bietet der Sport beste Bedingungen. Im Besonderen eignet sich das (Sport-)Klettern mit seinen vielfältigen (physischen und psychischen) und ganzheitlichen Anforderungen für diese Entwicklung der persönlichen und individuellen Anpassungsfähigkeit.

Inhalte: Neben einem Mindestmaß an theoretischem Hintergrund zum Resilienztraining, wollen wir uns an diesem Tag vor allem dem Schönen und Angenehmen des eigenen Kletterns bewusst widmen. Im Vordergrund stehen Freude und die Suche nach individuellen Zugängen.

27. Mai 2023, Wachau, Kursleitung: Julia Hufnagl

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 55 / € 105

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Julia Hufnagl / Black Diamond

Adaptive Climbing Workshop

Inklusion beim Klettern als Chance und Herausforderung

Ziel im Workshop ist vor allem, zwischenmenschliche Berührungängste abzubauen und Möglichkeiten vorzustellen, Kurse für Menschen mit Beeinträchtigung zu konzipieren und anzubieten. Dem/der Kursleiter*in (Übungsleiter*in/Instruktor*in) soll das nötige Know How für einen sicheren Kurs und wertschätzenden Umgang mit den Teilnehmer*innen vermittelt werden.

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

25 – 26. Februar, City Adventure Center / Graz

2. – 3. September 2023, City Adventure Center / Graz

Marco Lamprecht/Alexander Guster

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

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Klettern und Yoga 1

Ganzheitliche Entwicklung durch alternative Bewegungen

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

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

3. – 5. Februar 2023,

KH Wattens/Pure Energy Yogastudio Schwaz

Kursleitung: HP Gärtner/Alexandra Pfeifer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 165 / € 335

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Fertigkeiten im

V. Schwierigkeitsgrad und risikobewusste Sicherungstechnik, körperliche Grundfitness, auch für Yoganeulinge geeignet

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Alexandra Pfeifer

Klettern und Yoga 2

Ganzheitliche Entwicklung durch alternative Bewegungen

Yoga fördert die Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit, gibt uns Selbstvertrauen, stärkt und harmonisiert den Kreislauf und lässt uns ausgeglichener und bewusster durchs (Kletter-) Leben gehen.

Nachdem du die Yoga-Grundübungen im 1. Teil erfahren konntest bzw. diese bereits kennst und anwendest, bieten wir dir in diesem Seminar eine kompetente Weiterentwicklung deiner Fertigkeiten und interessanten Bewegungskombinationen und -abfolgen zur Vertiefung deiner ganzheitlichen Entwicklung.

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

6. – 8. Oktober 2023, KH Wattens/Pure Energy Yogastudio Schwaz

Kursleitung: HP Gärtner/Alexandra Pfeifer

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

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Pixabay



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



© Martin Edlinger



Praxistage Skitouren

Kursnummer: ST2302

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

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

25. – 27. November 2022, Dachstein/Ramsau

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

Kursleitung: Edlinger, Studeregger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165* / € 380*

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

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

© Sandra Zangrando

Update Winterwandern

Kursnummer: ST2304

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. – 15. Jänner 2023, Niedere Tauern / Stmk

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Huper

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 165* / € 335*

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

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



© Martin Edlinger



Skitechnik Off-Piste

Kursnummer: ST2305 / ST2306

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

17. – 18. Dezember 2022 / Tauplitz, Kursleitung: Skrobar

Samstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

11. – 12. Februar 2023 / Werfenweng, Kursleitung: Widauer

Samstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110* / € 270*

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

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

© Sandro Zangrando

Update Einzelhangbeurteilung – Integrative Lawinenkunde

Kursnummer: ST2307

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

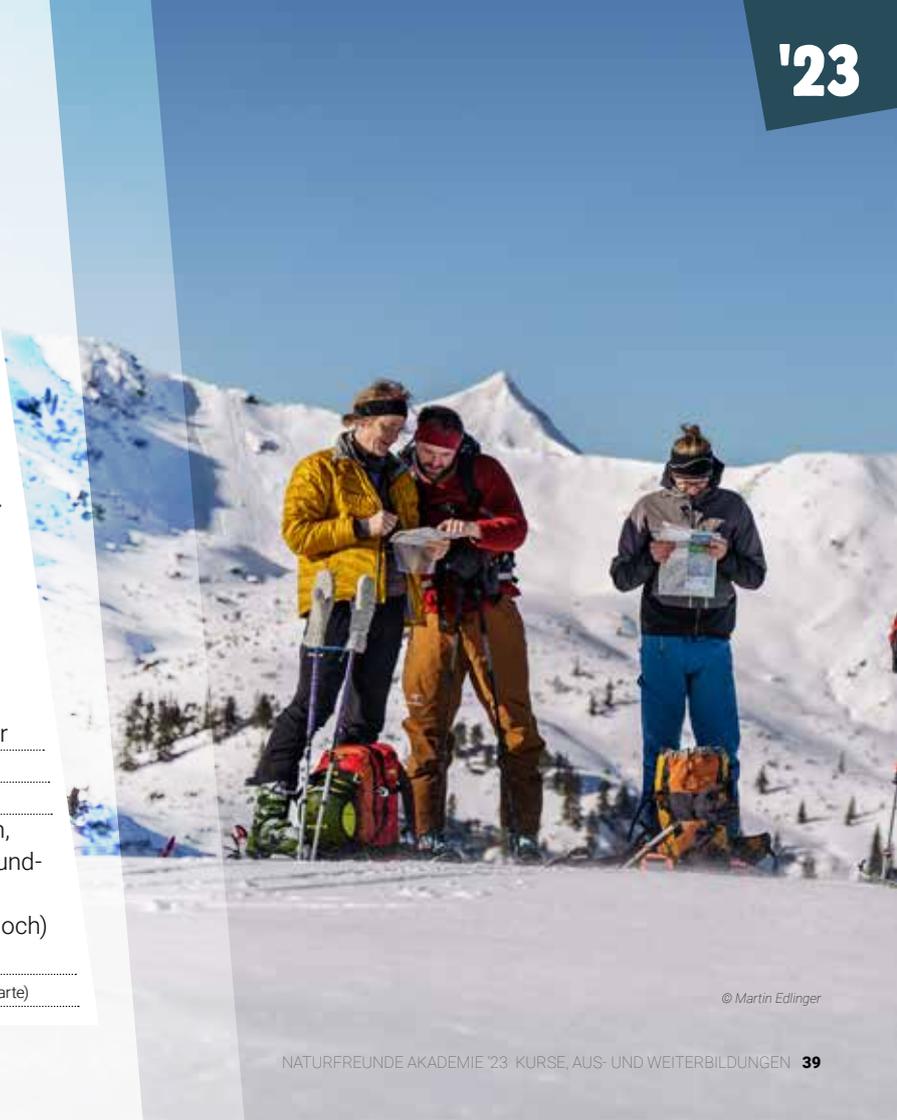
20 – 22. Jänner 2023, Planneralp, Kursleitung: Pfungstner

Freitag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165* / € 329*

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

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



© Martin Edlinger



Fortbildung – Skitourendurchquerung Tennengebirge

Kursnummer: ST2308

Tennengebirgedurchquerung, vom Anton-Prosch-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 ■ Organisation einer Skidurchquerung

10. – 12. März 2023 Tennengebirge

Freitag 13:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Wienerroither, Peer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165* / € 288*

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkon-
dition 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 (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

© Martin Edlinger

Update Schneedeckentests

Kursnummer: ST2309

Die Entscheidungsfindung am sogenannten Einzelhang ist oftmals sehr schwer. Neben dem Gelände und der Gruppe haben die aktuellen Verhältnisse einen sehr großen Einflussfaktor, um zu einer risikoarmen Entscheidung zu kommen. In punkto Verhältnisse kann eine Schneedeckenuntersuchung ein sehr gutes Werkzeug sein, um der Gesamtbeurteilung des Einzelhanges ein klareres Bild zu geben.

Inhalte: ■ Vorstellung und Interpretation der gängigsten Schneedeckenuntersuchungen wie kleiner Blocktest, CT-Test, ECT-Test ■ Schwachschichtenanalyse

14. Jänner 2023, Planneralm

Samstag 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kursleitung: NFO Ausbildungsteam

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 55* / € 67*

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

*exkl. Seilbahn, Liftkarte



© Martin Edlinger



Update Schneedeckenbeurteilung

Kursnummer: ST2310

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 ■ Schneeprofil ■ Schneedeckentests ■ Schwachschichtenanalyse ■ Informationsgewinn durch Wetterstationen

28. – 29. Jänner 2023, Tirol / Sellrain / Kühtal

Kursleitung: Bellaire

Samstag 09:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110* / € 204*

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

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

© Martin Edlinger

Iglubau und Biwakseminar

Kursnummer: ST2311

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

3. – 5. März 2023, Niedere Tauern

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

Kursleitung: Edlinger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 165* / € 353*

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

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



Update Skihochtouren

Kursnummer: ST2312

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

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

10. – 12. März 2023, Dachstein

Freitag 13:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Lechner

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165* / € 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 (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)

Übungsleiter*in Skitouren Kursnummer: ST2314 / ST2315

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

28. Jänner – 3. Februar 2023, Planneralm

Sonntag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Edlinger, Studeregger

2. – 8. Jänner 2023, Silvretta

Sonntag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Krenn

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 385* / € 953*

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

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

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



© Martin Edlinger



Übungsleiter*in Winterwandern

Kursnummer: ST2316

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

21. – 27. Jänner 2023, Tauplitz

Sonntag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Huper, Kinz / Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 385* / € 1.023*

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

© Martin Edlinger

Übungsleiter*in Skihochtouren

Kursnummer: ST2317

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

19. – 25. März 2023, Stubaier Alpen, Hohe Tauern, So. 10:00 Uhr bis Fr. 16:00 Uhr

Kursleitung: Krenn / Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 385* / € 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, Quartier (Mehrbettzimmer od. Lager), Halbpension (exkl. Seilbahn, Liftkarte)



© Heinz Feldinger



Übungsleiter*in Freeride Kursnummer: ST2318

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



© Martin Edlinger

Modul 1: 16. – 19. März 2023, Saalbach

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Modul 2: 23. – 26. März 2023, Saalbach

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 450* / € 1.277*

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)

Basiskurs Winterwandern

Kursnummer: ST2319

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

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

6. – 8. Jänner 2023, Tennengebirge

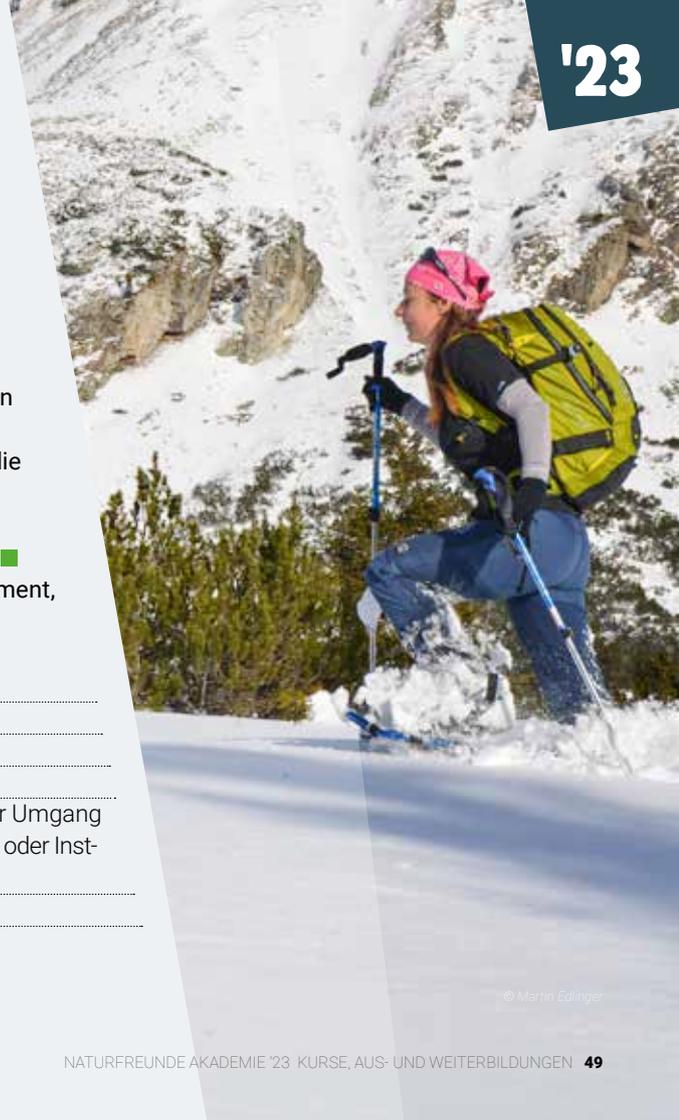
Freitag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kinz

Preis für Mitglieder: € 335*

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

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



© Martin Edlinger



Basiskurs Skitouren

Kursnummer: ST2320

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.

19. – 22. Jänner 2023, Werfenweng / Tennengebirge

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

Kursleitung: Widauer

Preis für Mitglieder: € 446,-*

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

© Martin Edlinger

Basiskurs Skitouren

Kursnummer: ST2321

Ein Tal von beneidenswerter Schönheit, eingebettet zwischen den Südhängen der Silvretta und den Engadiner Dolomiten. Gerade diese oft vernachlässigten Gebiete entpuppen sich auf den zweiten Blick oft als ideale Tourengebiete mit unverspurten Berghängen und mit unverfälschter Gastfreundlichkeit der Einheimischen. Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreudemitgliedern 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*innen-Ausbildung Skitouren dar.

6. – 9. Jänner 2023, Engadin / Scuol / Silvretta Süd

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

Kursleitung: Widauer, Wieneroither

Preis für Mitglieder: € 516*

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 InstruktorInnen Ausbildung.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier (Doppelzimmer) Zi/Frühstück, (exkl. Seilbahn, Liftkarte, Abendessen)



© Martin Edlinger



Basiskurs Skihochtouren

Kursnummer: ST2322

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreundemitgliedern 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.

9. – 12. März 2023, Dachstein

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Binder

Preis für Mitglieder: € 446,-*

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

© Martin Edlinger

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 vorliegende Aus- und Fortbildungsprogramm bietet dir eine Vielzahl sehr interessanter Weiterbildungsmöglichkeiten. Alle Übungsleiter*innen-ausbildungen 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*in-Grundmodul. Beide Ausbildungen haben den gleichen Stellenwert. Mit 2023 wird zusätzliche die Wanderbegleiter*innen Ausbildung eingeführt, die für einfachere, urbane Wanderungen konzipiert wurde .

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



© Martin Edlinger



Update Wasserfall-Eisklettern

Kursnummer: BS2301 / BS2302

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

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

13. – 15. Jänner 2023 / Kolm Saigurn

27. – 29. Jänner 2023 / Kolm Saigurn

Freitag 11:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr, Kursleitung: Groll, Binder

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165* / € 450*

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

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

© Patrick Baumgartner

Update Seil- & Rettungstechnik Klettersteig

Kursnummer: BS2303

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

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

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

5. – 5. Mai 2023, Gesäuse / Johnsbach

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Steinecker

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

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

© Martin Edlinger



Notfalltraining beim Wandern und Bergsteigen

Kursnummer: BS2304

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

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

2. – 3. Juni 2023 / Niedere Tauern

Kursleitung: Edlinger

Freitag 16:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110* / € 189*

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

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

© Martin Edlinger

Update Seil- und Sicherungstechnik Plaisirklettern

Kursnummer: BS2305

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

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

14. – 16. April 2023 / Grazer Bergland / Frohnleiten

Kursleitung: Endler

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165* / € 428*

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 (Zwei- od. Mehrbettzimmer), Halbpension



© Martin Edlinger



Führung und Gruppendynamik am Berg – Faktor Mensch

Kursnummer: BS2306

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.

6. – 8. Oktober 2023, Werfenweng / Tennengebirge

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 17:00 Uhr

Kursleitung: Hochgatterer

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

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

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

© Martin Edlinger

Angst am Berg - Mechanismen zur Bewältigung

Kursnummer: BS2307

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

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

21. – 23. April 2023 / Höllental

Kursleitung: Hupfer

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165* / € 269*

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

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



© Martin Eisinger



Update Seil- und Sicherungstechnik Alpinklettern

Kursnummer: BS2308

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

16. – 18. Juni 2023, Dachstein

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Groher

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: €165* / €378*

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

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

© Ben Tibbets

Notfalltraining am Gletscher

Kursnummer: BS2309

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

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

16. – 18. Juni 2023 / Hohe Tauern / Glocknergruppe

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: €165* / €295*

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

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



© Patrick Frey / garten



Führungstechnik auf Gletschertouren

Kursnummer: BS2310

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 an dem Wochenende Antworten finden und diese auch ausprobieren.

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

16. – 18. Juni 2023, Hohe Tauern / Glocknergruppe

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFO Ausbildungsteam

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

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

© Patrick Baumgartner

Notfalltraining im Fels

Kursnummer: BS2311

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

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

14. – 16. Juli 2023, Dachstein

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

Kursleitung: Binder

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165* / € 378*

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

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





Wandern von Hütte zu Hütte – Was ist zu beachten?

Kursnummer: BS2314

Ein beliebtes Tourenprogramm beim Wandern sind mehrtägige Hüttentouren 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

1. – 3. September 2023, Gesäuse

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kinz

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165* / € 295*

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

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

© Mediadigitaler

Naturfreunde Tourenportal Orientierung und digitale Tourenplanung

Kursnummer: BS2315

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 Erlernete 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.

Termin und Ort nach Vereinbarung, Samstag 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kursleitung: NFO Ausbildungsteam

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 55,-* / € 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



© Martin Edlinger



Übungsleiter*in Bergwandern Kursnummer: BS2316 / BS2307 / BS2318

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

Inhalt: ■ Ziele und Motive für entsprechende Bergwanderungen ■ Ausrüstung ■ Faktor Mensch ■ Gruppe ■ Tourenplanung ■ Orientierung und Wetterkunde ■ Notfallmanagement ■ Recht

25. – 28. Mai 2023, Niedere Tauern/Steiermark

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

6. – 8. Juni 2023, Dachstein

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

29. Juni – 2. Juli 2023, Bad Hofgastein

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

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220* / € 503*

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 fünf Wanderungen mit mind. 800 Höhenmetern sowie fünf Wanderungen mit mind. 6 Std. Gehzeit in den letzten zwei Jahren nötig. Mindestalter: Vollendetes 16. Lebensjahr.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

Wanderbegleiter*in Kursnummer: BS2319

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

Inhalt: ■ Ziele und Motive für entsprechende einfache Wanderungen ■ Ausrüstung ■ Faktor Mensch ■ Gruppe ■ Tourenplanung ■ Orientierung und Wetterkunde ■ Notfallmanagement ■ Recht

6. – 9. Juli 2023 / Hohe Tauern / Bad Hofgastein

Kursleitung: Kinz

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220* / € 503*

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

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



© Martin Edlinger



Übungsleiter*in Klettersteig Kursnummer: BS2320

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.

19. – 24. Juni 2023, Gosau/Ramsau am Dachstein

Montag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Edlinger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 330* / € 1.118*

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

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

© Hermann Erber

Übungsleiter*in Hochtouren Kursnummer: BS2321

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

Die Ausbildung dauert sechs Tage inklusive einer Abschlussprüfung. Die An- und Abreise zur Hütte ist dabei nicht eingerechnet.

1. – 7. Juli 2023, Hohe Tauern/Glocknergruppe

Samstag 10:00 Uhr bis Freitag 17:00 Uhr

Kursleitung: Edlinger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 385* / € 834*

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

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





Übungsleiter*in Alpinklettern

Kursnummer: BS2322

Übungsleiter*innen Alpinklettern verfügen über die Kompetenz, Naturfreudemitglieder im Begehen von Mehrseillängenrouten auszubilden und zu führen. Diese alpinen Kletterrouten können sowohl eingbohrt 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.

5. – 11. August 2023, Dachstein

Kursleitung: Krenn

Preis für Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 385* / € 1.145*

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

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

© Martin Edlinger

Basiskurs Plaisirklettern

Kursnummer: BS2323

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreundemitgliedern die notwendigen Basisfertigkeiten zum selbstständigen Begehen von Mehrseillängenrouten, und dient zukünftigen Übungsleiter*innen und Instruktor*innen Alpinklettern als solide Vorbereitung. Diese vorwiegend Plaisir-Kletterrouten können sowohl eingebohrt als auch abschnittsweise alpin abgesichert sein. Die Planung des Zu- und Abstiegs sowie die Einschätzung der Wettersituation gehören neben der Seil- und Sicherungstechnik zur Basisausbildung Plaisir-/Alpinklettern.

Die Ausbildung dauert vier Tage. Die An- und Abreise ist dabei bereits eingerechnet.

11. – 14. Mai 2023, Plombergstein / St. Gilgen

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Widauer

Preis für Mitglieder: €661*

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

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





Basiskurs Klettersteig

Kursnummer: BS2324

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

8. – 9. Juli 2023, Ramsau/Dachstein

Samstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Steinecker

Preis für Mitglieder: €272*

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

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

Seilbahn, Liftkarte)

Basiskurs Hochtouren

Kursnummer: BS2325 / BS2326

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.

22. – 25. Juni 2023, Hohe Tauern/Krimmlerkees

29. Juni – 2. Juli 2023, Hohe Tauern/Glocknergruppe

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für Mitarbeiter*innen/Mitglieder: €481*

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.

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





Schneesport zukunftssträftig entwickeln und f6rdern!

Ist die dritte Saison mit Covid die erste „normale“? Wir wissen es nicht, k6nnen aber aus unseren bisherigen Erfahrungen gut lernen, sodass dieser Krankheit zumindest der organisatorische Schrecken genommen werden kann. Eine leicht unsichere Perspektive besteht also immer noch, wenngleich wir davon ausgehen k6nnen, dass alle unsere Veranstaltungen stattfinden werden – sofern genug Schnee vorhanden sein wird. Eventuell wird uns die Klimaveränderung dieses Jahr mehr beschäftigen als zuletzt die Pandemie. Wir haben jedenfalls für euch für die Wintersaison 2022/2023 wieder ein sehr umfangreiches – alle Facetten des Schneesportes umfassendes – Aus- und Fortbildungsprogramm vorbereitet. Unsere, besonders für die Schneesport-Zukunft der Naturfreunde, wertvolle Ausbildung zum/zur Kinderbetreuer*in wird auch heuer in zwei 4-tägigen Wochenend-Modulen angeboten und wird erstmals im neu gebauten Hofgasteinerhaus stattfinden. Durch die zeitliche Organisation an den Wochenenden hoffen wir, an der Tätigkeit mit Kleinkindern interessierte Schneesportler*innen, eine Teilnahme zu erleichtern. Mit dem neuen Ort hoffen wir ein Zeichen zu setzen: auf knapp 2000m k6nnen wir Schneesicherheit erwarten. Der Kursort ist perfekt an das Schienennetz der ÖBB angebunden und kann ohne eigenes Auto angesteuert werden. Mit Besuch des 3. Moduls (ebenfalls 4-tätig), kannst du dich anschließend zum/zur NFÖ-Kinderschilehrer*in ausbilden lassen. Das Angebot zu den sehr gut angenommenen Veranstaltungen für Frauen ist auch wieder im Programm und wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen. 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.



© Fischer



NFÖ-Kinderbetreuer*in Schilauflauf

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

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

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

Modul I: 26. – 29. Januar 2023, Gasteinertal

Modul II: 2. – 5. März 2023, Gasteinertal

Kursleitung: Ewald Brandstetter

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: € 385

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

Lebensjahr zu Kursbeginn, Fortgeschrittene schitechnische Fertigkeiten

Detailinfo & Anmeldung:

akademie.naturfreunde.at

© NF Archiv

NFÖ-Kinderschilehrer*in

Die Ausbildung setzt auf den Inhalten der Kinderbetreuer*innenausbildung Schillauf 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 – Theorie für die Praxis ■ Aspekte der Gruppendynamik und der Sicherheit mit Kindern auf der Piste

15. – 18. Dezember 2022, Gasteinertal

Kursleitung: Norbert Breitschopf jun./Baumgartner David

Preis für ausgebildete Kinderbetreuer*innen: € 220

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung Kinderbetreuer*in Schillauf,

Aktive Tätigkeit in einer Ortsgruppe

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© NF Archiv



Instruktor*innen Anwärterkurs Schi/ 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 ■ Materialkunde

30. Dezember 2022 – 7. Jänner 2023, Katschberg

Kursleitung: Daniel Holnsteiner/David Mayrhofer | Preis: € 450*

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

Detailinfo & Anmeldung: www.naturfreundejugend.at

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

© Adobe Stock

Techniktraining Schilauf

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 für 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*in bis zum Profi ■ sportmotorische Übungen zur Koordinationsverbesserung ■ Methodik der Bewegungsschulung ■ reflexives Lernen mittels Videounterstützung ■ Praktische Umsetzung - "Schulefahrten" analysieren, trainieren und perfektionieren

12. – 15. Jänner 2023, Gasteinertal, Kursleitung: Peter Gebetsberger

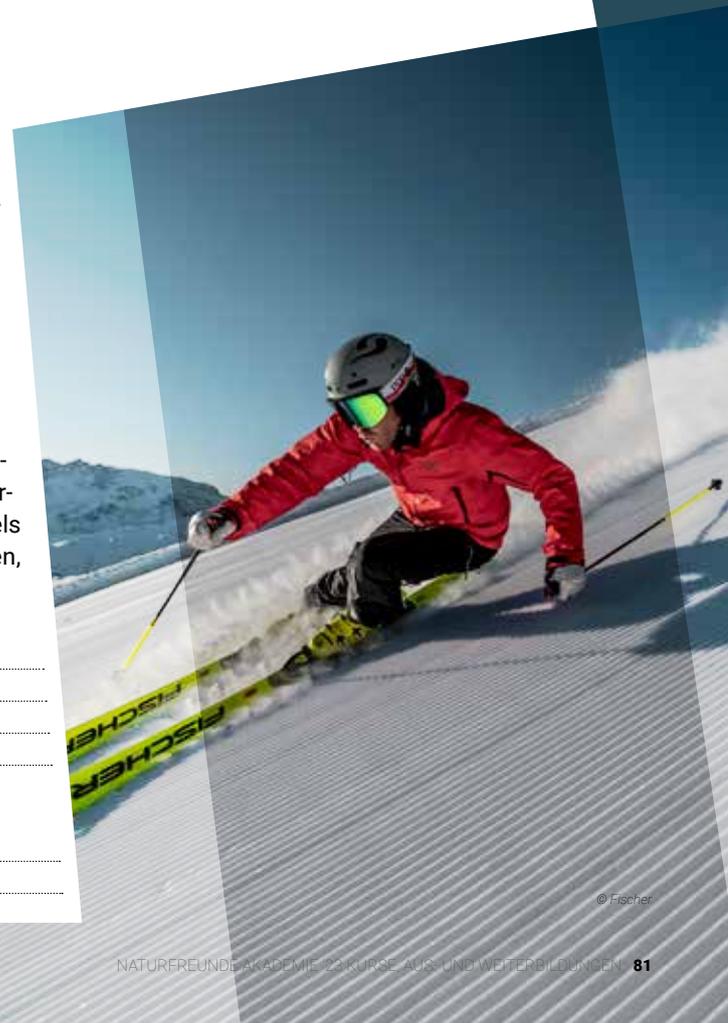
Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220 / € 441

9. – 12. Februar 2023, Gasteinertal, Kursleitung: Norbert Breitschopf jun.

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220 / € 441

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Techniktraining im Variantengelände

Perfektionstraining für Schifahrer*innen (Geländetraining)

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 gekennzeichneter Schivarianten. D.h. im Vordergrund stehen das Verbessern des persönlichen Fahrkönnens auf (nicht) präparierten Pisten/Varianten (Buckelpiste, Tiefschnee, ...) und der methodische Aufbau für den Unterricht.

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

23. – 26. März 2023 Obertauern, Kursleitung: Richard Schnelzer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220 / € 481

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Exploristas

Freeride Camp Schi

Basics für Einsteiger (Schi): 26. – 29. Jänner 2023, Kursleitung: Kathrin Klug

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

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

Coaching für Fortgeschrittene (Schi und Snowboard):

9. – 12. März 2023, Kursleitung: Peter Gebetsberger

Nachdem du deine ersten Erfahrungen beim Freeriden sammeln konntest – im besten Fall im Freeridecamp für Einsteiger*innen und den anschließenden Tagen im Powder - willst du nun anspruchsvolleres Gelände befahren. Die notwendigen Skills dazu bieten wir dir beim Fortgeschrittenencamp. Neben der Wiederholung der notwendigen Grundlagen, liegt der Focus in der Vermittlung vertieften Wissens und vor allem der praktischen Umsetzung im Gelände mit Reflexion deiner Erfahrungen und praktischem Lernen „on the ride“ – auch in der Rolle des Guides.

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



© Fischer

Kursort: Saalbach/Hinterglemm

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220 / € 441
Teilnahmevoraussetzungen - Detailinfo - Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



Freeride Camp für Frauen – Basics für Einsteigerinnen

Das Event für alle schneebegeisterten Einsteigerinnen (Schi und Snowboard)

„Riden“ Frauen anders? – Technisch gesehen nicht, sie haben jedoch am Schi/Snowboard sehr oft andere Gefühle, Bedenken und Stärken! Statt roher Muskelkraft stehen meist ein hohes Maß an Feinfühligkeit und intuitiver Vorsicht im Vordergrund. Es erwarten dich unsere professionellen und empathischen Trainer*innen, um mit dir und gleichgesinnten Mädels und Frauen die winterliche Natur zu entdecken, Spaß zu haben, mutig Grenzen zu verschieben und die eigenen Fertigkeiten zu verbessern.

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

Termin: 20. – 22. Jänner 2023, Obertauern, Kursleitung: Frühwirth Anna

Preis: für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 139 / € 321

Teilnahmevoraussetzungen: Gefestigte Schi-/Snowboardtechnik bei wechselnden Schneeverhältnissen, Notfallsausrüstung (LVS, Lawinenschaufel, Lawinensonde, Erste Hilfe Paket) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Fischer

Freeride Camp für Frauen – Coaching für Fortgeschrittene



Angewandtes Risikomanagement für schneebegeisterte Schifahrerinnen

Nachdem du deine ersten Erfahrungen beim Freeriden sammeln konntest – im besten Fall in einem Basic-Freeride Camp für Frauen und deinen anschließenden Tagen im Powder - willst du nun anspruchsvolleres Gelände befahren. Die notwendigen Skills dazu bieten wir dir beim Off Piste Coaching. Neben der Wiederholung der notwendigen Grundlagen des Risikomanagement, liegt der Focus in der Vermittlung vertieften Wissens und vor allem der praktischen Umsetzung im Gelände mit Reflexion deiner Erfahrungen und praktischem Lernen „on the ride“ – auch in der Rolle des Guides. Es erwarten dich unsere professionellen und empathischen Trainer*innen, um dein Wissen zu erweitern und deine eigenen Fertigkeiten zu verbessern.

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

Termin: 3. – 5. Februar 2023, Saalbach/Hinterglemm, Kursleitung: Sabine Schipflinger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 220 / € 441

Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Ausbildung Schi-Instruktorin oder adäquates Fahrkönnen, Teilnahme am Freeride-Camp für Einsteigerinnen oder praktische Erfahrung „Off-Piste“

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Fischer Sports



Freeriden für jugendliche Schifahrer & Snowboarder (ab 16)

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

Inhalte: ■ Vorbereitung & Planung ■ Wahrnehmen und Analyse der aktuellen Lawinensituation ■ Erkennen und Beurteilen bestehender Gefahren ■ Erkennen risikobewusster Abfahrtslinien/Risikobewusstes Verhalten ■ Orientierung und Notfallorganisation ■ Tipps zu deiner Schi-/Snowboardtechnik

Termin: 10. – 12. März 2023, Obertauern, Kursleitung: Daniel Kainz

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165 / 349

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter: Vollendetes 16. Lebensjahr, Sichere Schi-/Snowboardtechnik bei wechselnden Schneeverhältnissen, Notfallausrüstung (LVS, Lawinenschaukel, Lawinsonde, Erste Hilfe Paket) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Fischer

Freestyle Camp Ski / Snowboard

Style - Style - Style

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

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

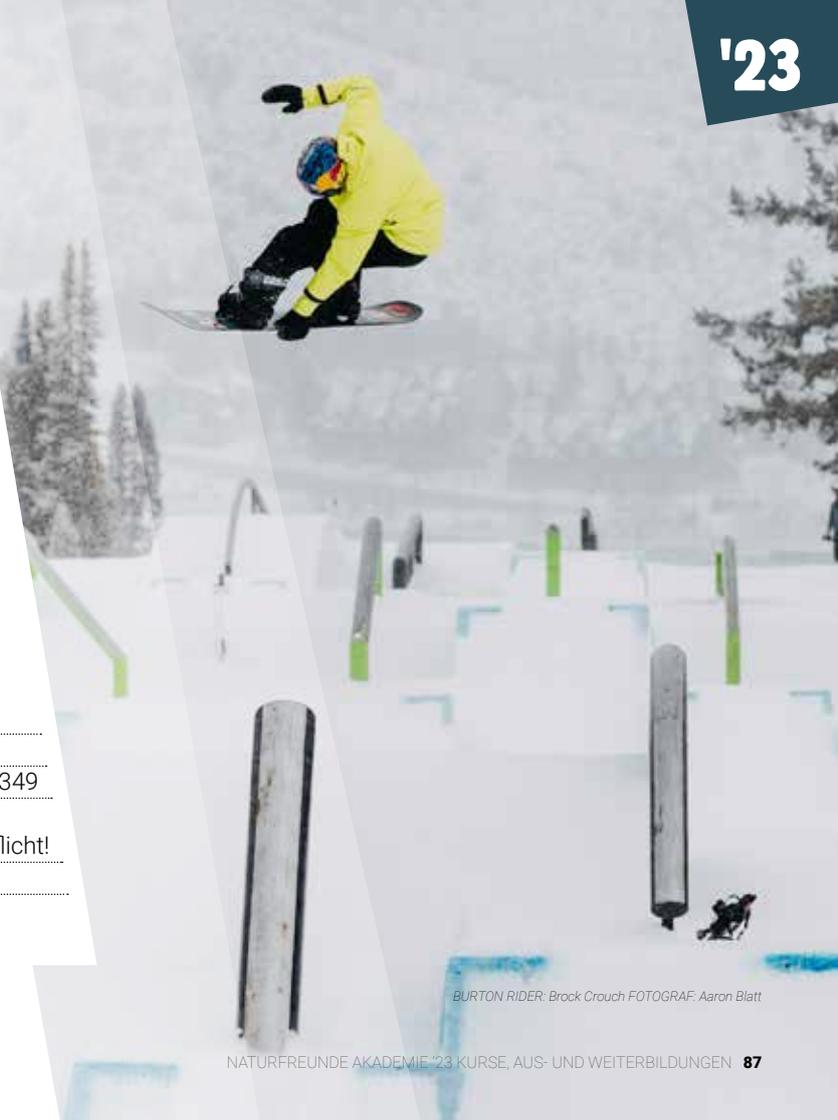
24. – 26. März. 2023, Schladming/Superpark Planai

Kursleitung: Daniel Kainz und David Mayrhofer

Preis für ehrenamtliche für Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165 / 349

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



BURTON RIDER: Brock Crouch FOTOGRAF: Aaron Blatt



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 - Instruktor*innenausbildung dienen oder dich „just for fun“ zu einem besseren Rider machen.

Inhalt: ■ riden ■ riden ■ riden ■ riden ... und viele wertvolle Tipps

12. – 15. Januar 2023, Gasteinertal

Kursleitung: David Mayrhofer / Anna Frühwirth

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 220 / € 441

Teilnahmevoraussetzung: Geschnittener Schwung (Grobform), Hohe Motivation zum Arbeiten an deinen Fertigkeiten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Silvano Rebal/stock.adobe.com

Freestyle Fortbildung Snowboard

Die Turns sitzen und nun sollen der Park und Pistentricks in Angriff genommen werden?

Dieser Kurs stellt ein Fortbildungsmodul sowohl für Anwärter*innen, Jugendbetreuer*innen und Instruktor*innen dar. Ziel ist es, deine Freestyle-Skills auf dem Snowboard zu entwickeln und auf das nächste Level zu heben. Von stylischen Pistentricks bis hin zu Slides, Spins und Grabs im Park soll alles abgedeckt und methodisch erlernt werden. Somit stellt der Kurs die ideale Gelegenheit dar, dich auf die nächste Ausbildung vorzubereiten oder einfach deine Freestyle-Skills aufzupolieren.

Inhalte: ■ Pistentricks von Manuals hin zu Butters ■ Slides über Boxen und Rails ■ Sprünge inkl. Grabs und Rotations ■ und viele nützliche Tipps

12. – 15. Januar 2023, Gasteinertal

Kursleitung: Lukas Schneider / David Mayrhofer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220 / € 441

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung: Jugendbetreuer*in/Anwärter*in, Instruktor*in oder gehobenes Level im Snowboarden (Geschnittene Schwünge angepasst an Bedingungen und Gelände)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Snowboardtouren für Einsteiger*innen

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

16. – 19. Februar 2023, Schönfeld/Lungauer Nockberge

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220 / € 441

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

BURTON RIDER: Yuka Fujimori
FOTOGRAF: Kentaro Matsuda

Übungsleiter*in Schilanglauf

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

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

Modul 1: 12. – 15. Jänner 2023, Ramsau/Dachstein

Modul 2: 16. – 19. März 2023, Ramsau/Dachstein

Kursleitung: Herbert Schöttl

Preis pro Modul für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220 / € 447

Teilnahmevoraussetzung: Fortgeschrittene technische Fertigkeiten (Skating & Klassisch), Sehr gute konditionelle Vorbereitung

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





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



© Scott Sports



MIT E-BIKE

© Löffler

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! Auf Grund der immer größer werdenden Anzahl von E-Bikes (Fachbegriff: Pedelecs) wird auch auf diese Zielgruppe besonders eingegangen.

Inhalt: ■ Material und Ausrüstung ■ Tourenplanung und –umsetzung ■ Führen und Leiten ■ Orientierung mit Karte und GPS ■ Fahrtechnik ■ Ausgleichstraining ■ Rechtsfragen ■ Gruppenfahren - Verhalten auf Radwegen und im Straßenverkehr

Modul 1: 29. Juni - 2. Juli 2023, Aschach an der Donau

Modul 2: 14. - 17. Sept. 2023, Seeham (Region Obertrumersee/Mattsee)

Kursleitung: Ernst Landerl / Johann Madlmair

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220 / € 409

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Mountainbike Kids-Guide

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

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

1. – 4. Juni 2023, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Ernst Landerl / Johann Madlmair

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220 / € 409

Teilnahmevoraussetzung: Aktive Tätigkeit in einer Ortsgruppe, Stabile Gesundheit und trainierte Ausdauerleistungsfähigkeit, Risikobewusste und sichere Fahrtechnik

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Mountainbike-Guide / Touren

Der Mountainbikesport hat in den letzten Jahren eine enorme Entwicklung genommen - egal ob auf wurzeligen Trails, ausgeschilderten Forststraßen oder in Bike-Parks. Der Trend dieser temporeichen Sportart führt jedoch unweigerlich zu wachsenden Unfallzahlen. Für anhaltenden Spaß, Risikobewusstheit und Sicherheit auf den Trails und Touren gewinnt eine spezifische MTB-Ausbildung immer mehr an Bedeutung. Die vorliegende Ausbildung richtet sich an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und Mitglieder, welche gerne mit Natur-Freund*innen biken. Angesprochen sind alle Interessenten*innen, die sich mit dieser Ausbildung die Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste und zielorientierte Tätigkeit in der Ortsgruppe schaffen möchten. Nach Absolvierung der Module I und II ist der MTB-Guide berechtigt, Rad- und MTB-Touren in der Ortsgruppe zu organisieren und durchzuführen. E-MTBer*innen sind herzlich willkommen!

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

Modul I: 4. – 7. Mai 2023, Bad Goisern, Kursleitung: Peter Gebetsberger

Modul II: 24. – 27. August 2023, Saalbach, Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis pro Modul für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220 / € 413

Teilnahmevoraussetzung: Aktive Tätigkeit in einer Naturfreunde-Ortsgruppe, Körperliche Eignung, d.h. Kondition für 1000 hm (an aufeinanderfolgenden Tagen), Stabile Gesundheit, Risikobewusste und sichere Fahrtechnik, Basisausbildung „Erste Hilfe“

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

MIT E-BIKE

© Löffler

Mountainbike-Guide / Enduro + Park

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

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

Modul I: 20. – 23. Juli 2023, Reiteralm/Schladming, Kursleitung: Peter Gebetsberger

Modul II: 7. – 10. September 2023, Saalbach/Leogang, Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 385 / € 790

Teilnahmevoraussetzung: Sicheres Biken auf S2-Trails (singletrail-skala.de) mit Spitzkehren, Erfahrung in steilen Up- und Downhill-Passagen, mind. 5 Tage Bikepark-Erfahrung, körperliche (konditionelle)

Eignung, d.h. Kondition für 1000 hm (über mehrere Tage) und stabiler Gesundheitszustand

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



Mountainbike Enduro-Camp für Fortgeschrittene

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

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

30. August – 3. September 2023, Bike Republic Sölden/Ötztal

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 275 / € 567

Kursleitung: Jürgen Petrzilek

Teilnahmevoraussetzungen: Risikobewusste Fahrfertigkeiten und Erfahrung auf S1-Singletrails und im Bikepark, Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit für mind. 5 Abfahrten im Trailpark mit je 500 - 800 hm
Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Mountainbike Trail-Camp

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

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

19. – 23. April 2023, Gemona/Friaul, Kursleitung: Peter Schrottmayer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 275 / € 563

Teilnahmevoraussetzung: Stabile Gesundheit, Ausdauerleistungsfähigkeit für MTB-Touren mit ca. 800-1300 Höhenmeter tägl., Risikobewusste und sichere Fahrtechnik auf allen Bodenbedingungen und -verhältnissen, Sicheres Befahren von S1-Trails - Erfahrung auf S2-Trails

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Wexl Trails

Mountainbike Tour-/Trail-Camp

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

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

20. – 25. Mai 2023, Arco/Gardassee

Kursleitung: Georg Berndorfer

Preis: € 195

Anforderungen: Stabile Gesundheit, Ausdauerleistungsfähigkeit für MTB-Touren mit ca. 800-1300 Höhenmeter tägl., risikobewusste Fahrtechnik (S1-S2 - Singletrailskala.de) auf unterschiedlichen Bodenbedingungen und -verhältnissen, Erfahrung auf Wurzeltrails und in steinigem Gelände

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Gardasee-Info/Enrico Dornas
© Spot



MTB Techniktraining – „Jump“

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

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

14. – 16. Juli 2023, Epic Bikepark/Leogang

Kursleitung: Markus Schmid

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165 / € 332

Teilnahmevoraussetzungen: „Beherrschen“ deines MTBikes am Trail und Erfahrung im Bikepark, Enduro-/Freeridebike (Fullsuspension mit mindestens 140mm Federweg empfohlen), körperliche (konditionelle) Eignung und stabiler Gesundheitszustand

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© pixabay

Mountainbike Techniktraining „Spitzkehren“

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

Neben dem Spitzkehrentraining warten die schönsten Trails im Vinschgau auf ein unvergessliches Abenteuer. An einzelnen Tagen werden wir mit Bikeshuttle unser Ausgangsziel erreichen.

Dieses Training richtet sich an fortgeschrittene MTBiker*innen, welche die richtige Spitzkehrentechnik erlernen und ihre Skills verbessern möchten.

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

25. – 29. Oktober 2023, Glurns/Vinschgau

Kursleitung: Martin Doleschal

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 275 / € 612

Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrung auf Trails mit leichten Spitzkehren, Sicheres Fahrtechnik S2, Kondition für tägliche Touren von 500 bis 1.000hm bei 30 – 45km, Bei allen Ausfahrten und Trainings besteht Helm-/Brillen- und Handschuhpflicht!





Mountainbike Wettkampftraining

Lerne den Alltag eines Profis 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*innen 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 ■ Viele Tipps, Tricks und Unterstützung vom Profi

12. – 14. Oktober 2023, Bike Arena Obertraun/Bad Goisern

Kursleitung: Lukas Kaufmann

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 165/ € 346

Teilnahmevoraussetzung: Risikobewusste Fahrfertigkeiten auf unterschiedlichen Bodenverhältnissen, Leistungsfähigkeit für Touren bis ca. 65 Kilometer und 1800 Höhenmeter, Bei allen Ausfahrten und Trainings besteht Helm-/Brillen- und Handschuhpflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

BIKEPARK KÖNIGSBERG

BIKESHOP

Bekleidung, Helme & Brillen,
Fahrräder, Bikeparts

BIKEVERLEIH

Downhill- & E-Bikes
Helme & Protektoren

COACHINGS

Individual- & Gruppenkurse
für Anfänger bis Fortgeschrittene



Königsberg-Hollenstein Skilifte GmbH
3343 Hollenstein a. d. Ybbs | Sattel 4
www.koenigsberg.at



NATURFREIZEITANLEITUNGSKURS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Mountainbike Techniktraining für Frauen – Einsteigerinnen

Studien zufolge bevorzugen Mädchen und Frauen in gemischten Gruppen die Sicherheitsvariante ("Tables und Drops sind etwas für die Buben!"), während sie sich in gleichgeschlechtlichen Gruppen freier und mutiger verhalten. Dementsprechend bieten wir bei diesem MTB-Techniktraining allen Mädels und Frauen das notwendige (Lern-)Umfeld, mutig aus sich herauszugehen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und gemeinsam den MTB-Kick zu erleben. Während dieses Bike-Trainings bieten wir dir, fernab von Leistungsdruck und angepasst an deine Leistungsfähigkeit und technischen Fertigkeiten durch gezielte Übungen die Möglichkeit, die richtige Fahrtechnik kennen und spüren zu lernen und damit in den vollen Genuss des Mountainbikens zu kommen.

Inhalte: ■ Ausrüstung / Bikeeinstellungen ■ Techniktraining – theoretische Grundlagen und praktische Übungen ■ Verbesserung der spezifischen Fertigkeiten (Bremsen, Steuern, Schalten) ■ Kurventechnik ■ Single-Trail Training bis max. S1 ■ Kleine Reparaturen ■ Viel Praxis: Hindernisse und steinige Passagen im mittelsteilen Gelände, Anlieger (gebaute Kurven) ■ Linienwahl im Wurzelfeld und enge Spitzkehre und auf Wunsch auch kleine Drops

Termin I: 16. – 18. Juni 2023, Königsberg/Hollenstein

Termin II: 15. – 17. September 2023, Königsberg/Hollenstein

Kursleitung: Peter Gebetsberger, Preis für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 165 / € 265

Teilnahmevoraussetzung: Risikobewusstes Fahrverhalten in den von dir gewählten Schwierigkeiten, Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit (eine Tour mit ca. 500 hm sollte bei langsamem Tempo möglich sein)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Mountainbike Techniktraining für Frauen – Fortgeschrittene

Du würdest gern dein Bike und dich noch besser aufeinander abstimmen? Dein Gefühl am Bike schärfen und wissen mit welchen Übungen und Technik-Tricks du dein Bike auf anspruchsvolleren Trails sicher beherrschst? Studien zufolge bevorzugen Frauen und Mädchen in gemischten Gruppen die Sicherheitsvariante (die sogenannte „chicken line“), während sie sich aber in gleichgeschlechtlichen Gruppen freier und bei weitem mutiger verhalten. Dementsprechend bieten wir bei diesem MTB-Techniktraining allen Frauen und Mädels das notwendige Lernumfeld, mutig aus sich herauszugehen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und gemeinsam ihren nächsten MTB-Schritt in der eigenen Lernkurve zu erleben. Du benötigst für dieses Bike-Training etwas Übung und Erfahrung auf Touren und S1-Singletails. Idealerweise hast du auch bereits im Bike-Park geschnuppert. Wir bieten dir die Möglichkeit, deine individuellen Fertigkeiten am MTB zu festigen und zu verbessern.

Inhalte: ■ Ausrüstung & ideale MTB-Einstellung: Fahrwerkanpassung, optimale Sitzposition, usw. ■ Die richtige Grund- und Aktivposition am MTBike ■ Tipps & Tricks fürs MTB – kleine Reparaturen und wichtige Tipps ■ Das Single-Trail-Techniktraining - theoretische Grundlagen und praktische Übungen: Linienwahl im Gelände, Blickschulung und Kurventechnik, Verbesserung deiner spezifischen Fertigkeiten und alles, was du sonst noch brauchst ■ Individuelles Eingehen auf dich und deine Verbesserungswünsche

15. – 17. September 2023, Epic Bikepark Leogang, Kursleitung: Nina Kraxner

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 165 / € 331

Teilnahmevoraussetzung: Sicheres Biken auf S1-Trails, Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit, eine Tour mit ca. 800 hm bzw. 5 Abfahrten im Trailpark mit je ca. 500 hm solltem möglich sein

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Mountainbike Bundeskoordination

Weiterbildung schafft Kompetenz

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

Programmschwerpunkte: ■ Training und Entwicklung Eigenkönnen ■ Techniktraining und Spezielle Methodik im Bikepark ■ Lesen und vorbereiten von Lines und Obstacles ■ Risiko- und tempobewusstes Biken im Bike-Park

23. – 25. Juni 2023, Leogang

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: € 165

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Fixabay



Lebe die Freiheit!

+ Starte dein nächstes Abenteuer auf tourenportal.at

Foto: Stefan Lehner

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



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 Salzatal und bei der Internationalen Wildwasserwoche in Obervellach/Mölltal bieten wir euch Kurse an, wo ihr mit all diesen Anforderungen umgehen lernt. Unsere Instrukto*innen zeigen euch, wie ihr risikobewusst und sicher ans Ziel kommt. Mit den Ausbildungen zum/zur Übungsleiter*in oder Instrukto*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,
Bundesreferent
Kanusport



Matthias Zeiner,
Bundesreferent
Kanusport



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



© Naturfreunde Archiv



Kajak Kids

Unser Kajak Kids Camp ist für alle, die gerne in den Kajaksport einsteigen wollen. Unsere Trainer*innen vermitteln dir spielend Wissen und Fertigkeiten, um risikobewusst und sicher im fließenden (Wild-)Wasser unterwegs zu sein. Ziel ist neben dem sicheren und verantwortungsbewussten Befahren von leichtem Wildwasser der Umgang mit sportlicher Herausforderung in einem sensiblen Ökosystem und das gemeinsame Leben im Team. Für das Rahmenprogramm sorgen erfahrene und motivierte Pädagog*innen mit einer Unmenge an Spielen und Spaß.

Inhalte: ■ Einführung 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

24. – 27. Juli 2023, NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl, Preis: € 190

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

Wildwasser Camp für Jugendliche

Das Kajak-Wildwassercamp im Naturfreunde Wildwasserzentrum zielt darauf ab, die fortgeschrittenen Naturfreunde-Youngster's in ihrem Eigenkönnen zu fördern und weiterzuentwickeln. Nach einer professionellen Einführung erwarten dich geniale und herausfordernde Streckenabschnitte an der Salza. In der traumhaften Region rund um Wildalpen pilotierst du dein Kajak durch die Fluten und bekommst wertvolle und hilfreiche Tipps von unseren ortskundigen und erfahrenen Instruktor*innen. Diese sind speziell in der Vermittlung von Risikobewusstsein und Sicherheitsmaßnahmen an Jugendliche geschult.

Inhalt: ■ 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

16. – 22. Juli 2023, NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl, Preis: € 390

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter: vollendetes 12 Lj., Stabile Gesundheit und Fitness, Gute Schwimmkenntnisse, Sicheres Befahren von Wildwasser I-II, Teamgeist und Hilfsbereitschaft, Mithilfe beim Küchendienst

Detailinfo & Anmeldung: kanusport.naturfreunde.at



Übungsleiter*in Wildwasserkajak

Vermittlung der Lehr- und Betreuungskompetenz auf WW 0-3

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

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

Modul I: 6. – 7. Mai 2023, NFÖ-Wildwasserzentrum Wildalpen

Modul II: 13. – 14. Mai 2023, NFÖ-Wildwasserzentrum Wildalpen

Kursleitung: Matthias Zeiner/Christian Tiefenbacher

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 220 / € 345

Teilnahmevoraussetzung: Vollendetes 18. LJ, sicheres Befahren Wildwasser III/Sichere Rollentechnik, moderne Wildwasser-Ausrüstung/

Sicherheitsausrüstung, 8-stündiger Erste-Hilfe-Kurs

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© NF Archiv

Wildwasser Kajak – Koordination Übungsleiter*innen und Instruktor*innen

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

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

13. – 14. Mai 2023, NFÖ-Wildwasserzentrum Wildalpen

Kursleitung: Matthias Zeiner/Christian Tiefenbacher

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

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at





Anfängerkurs Wildwasserkajak

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

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

NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

8. – 9. Juni 2023

1. – 2. Juli 2023

15. – 16. Juli 2023

22. – 23. Juli 2023

12. – 13. August 2023

26. – 27. August 2023

2. – 3. September 2023

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

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

kanusport.naturfreunde.at

© M. F. 2023

Fortgeschrittenkurs F-1 – Wildwasserkajak

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

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

NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

27. – 28. Mai 2023

10. – 11. Juni 2023

15. – 16. Juli 2023

19. – 20. August 2023

16. – 17. September 2023

Kursleitung:

Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

Besondere Teilnahmebedingungen:

Sicheres Befahren von Wildwasser I-II

Preis: € 140 /

€ 105 für Jugendl. v. 12-14

kanusport.naturfreunde.at





Fortgeschrittenkurs F-2 – Wildwasserkajak

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

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

NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

10. – 11. Juni 2023

26. – 27. August 2023

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

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

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

kanusport.naturfreunde.at

Notfallmanagement im Wildwasser – WW III

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

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

8. – 9. Juni 2023, NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

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

Preis: € 165

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

kanusport.naturfreunde.at





Familien Raft

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

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

NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

Termin auf Anfrage – Durchführung ab 4

Personen mit mindestens 1 Kind (6-11 Jahre)

Dauer pro Termin: Ca. 3 Std

Treffpunkt 10.00 bzw. 14.00 Uhr

Preise: € 60 / € 45 (6-11 Jahre)

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

kanusport.naturfreunde.at

Anfängerkurs Kanadier/Outside

Die Kanadier-/Outside-Kurse sind für all jene Wassersportler*innen, welche das etwas ruhigere Abenteuer suchen. Du kannst die wunderschöne Umgebung, das türkis grüne Wasser der Salza genießen, die Grundpaddeltechniken, Kehrwasserfahren und das richtige und risikobewusste Verhalten auf Fließgewässern (auch bei Kenterung) erlernen. Durch die Größe der Boote ist es ein Vergnügen, die Salza kennen zu lernen. Je nach Wunsch kannst du deine Seele in der Natur baumeln lassen oder Techniken zur sicheren Befahrung von Fließgewässern erlernen.

Kursziele: ■ Materialkunde ■ Paddelschlagtechnik ■ Sicherheit beim Fahren ■ Tourenplanung

NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen

10. - 11. Juni 2023,

16. - 17. September 2023

Besondere Teilnahmebedingungen:

mind. 3 - max. 5 Teilnehmer*innen

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

Individualkurse mit eigenem Material (Hartschalenkanadier) auf Anfrage,

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

kanusport.naturfreunde.at

© Grabner

Stand Up Paddeln

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

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

Termin: 31. Juli – 1. August 2023

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

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

Termin: 2. – 3. August 2023

NFÖ Wildwasserzentrum Wildalpen, Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

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

kanusport.naturfreunde.at





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 Freestylesessions 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 (**Individualekurse**). 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 Gekanntes 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

Internationale Wildwasser-Woche

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

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

Termin: 29. Juli – 5. August 2023, Obervellach/Mölltal/Kärnten

Veranstaltungsleitung: Peter Gebetsberger

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde Mitgliedschaft

Preise und Detailinfo: kanusport.naturfreunde.at





Team & Persönlichkeitsentwicklung

Outdoor-Trainings verstehen sich als ganzheitliche Trainings, bei denen nicht die Zielerfüllung im Vordergrund steht, sondern der Prozess, der zum Erreichen eines Zieles führt. Bewegungsbezogene Aktivitäten und Aufgabenstellungen dienen dabei als Hilfsmittel, um spezifische Thematiken zu bearbeiten. Handlungsorientiertes Lernen spielt dabei eine zentrale Rolle, weil durch Handeln angestoßenes Lernen auf allen Ebenen der Persönlichkeit stattfindet: körperlich, emotional, kognitiv und sozial.

Den Transfer, also die Übertragungen von Erkenntnisgewinnen und Fertigkeiten in den beruflichen, ehrenamtlichen und privaten Alltag von Teilnehmer*innen, aus bestimmten Lernsituationen, wollen wir bestmöglich unterstützen. Nicht die Natur selbst steht im Mittelpunkt, sondern bildet als Erfahrungs- und (Er-)Lebensraum einen wichtigen Rahmen, indem wir die Wahrnehmung dieser, unsere eigene Natur und unser persönliches Naturverhältnis überprüfen können. Das Ziel unserer Outdoor-Trainings ist es, Handlungsmöglichkeiten einzelner Person und Gruppen zu verdeutlichen und im besten Fall zu erweitern. Es wird daher ein Raum, in einer wertschätzenden und sicheren Atmosphäre geschaffen, indem es möglich ist, sein Tun unter vielfältigen Perspektiven zu gestalten und zu reflektieren.

Und dafür gibt es keinen besseren Raum als unsere Natur.

Moritz Zellinger, Leitung Team & Persönlichkeitsentwicklung



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



Führen und Leiten

Handlungsorientierte Team- u. Persönlichkeitsentwicklung

Als Guide oder leitende*r Funktionär*in einer Ortsgruppe ist das Thema Führung stätig präsent. Dieses Seminar soll einen Raum bieten, um sich über Führungsverhalten, Funktionen und Rollen, Sozialisation, Kommunikation & Wahrnehmung auszutauschen. Es werden dafür handlungsorientierte Lernangebote geschaffen, die sich mit dem Thema Führung auseinandersetzen. Diese Fortbildung ist für Übungsleiter*innen, Instruktor*innen und Funktionär*innen gedacht, welche die Motivation verspüren, ihr eignes Handeln zu hinterfragen und neue Perspektiven kennenzulernen. Die Nationalparks Kalkalpen/Gesäuse oder die Niederen Tauern bilden den perfekten Rahmen, um in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung einen weiteren Schritt zu gehen. Es erwarten euch 3 spanende Tage mit zwei Experten*innen.

Inhalt: ■ Handlungsorientierte Übungen ■ Modelle zur Beobachtung von Gruppen
■ Reflexion anhand von praktischen Beispielen ■ bedeutsame Gruppenerlebnisse in der Natur

7. – 9. Juli. 2023 - weitere Termine organisieren wir gerne auf Anfrage!

Genauer Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Kursleitung: Moritz Zellinger

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110 / € 295

Teilnahmevoraussetzung: aktive Mitarbeit in einer Ortsgruppe

Detailinfo & Anmeldung: www.akademie.naturfreunde.at





Teamerlebnis im winterlichen Gebirge mit Iglubau

Dein praxisorientiertes Outdoor-Training zur Team- u. Persönlichkeitsentwicklung

Die Mitarbeit und die Organisation von Ortsgruppen erfordert viel Verständnis für einzelne Personen, aber auch für die Gruppe. In diesem Seminar erhältst du deinen persönlichen Erkenntnisgewinn durch praktische Übungen, dem Aufenthalt in der winterlichen Natur, dem Bau und die Übernachtung im Iglu u.a. zu den Themen Kooperation, gewaltfreie Kommunikation, Vertrauen, Verantwortung und Leadership. 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 dabei gemeinsam das Wochenende in der winterlichen Natur der niederen Tauern.

Inhalt: ■ Einführung in Prozesse der Gruppendynamik ■ lösungsorientierte Übungen ■ Planung und Bau eines Iglus + Übernachtung im Iglu ■ Besonderheiten im alpinen Gelände und bei Übernachtungen im Freien ■ Reflexion der Übungen ■ Konfliktmanagement ■ Kommunikations-Kultur ■ Umsetzung in die Vereinsmitarbeit

25. – 26. Februar, Niedere Tauern

Weitere Termine organisieren wir gerne auf Anfrage!

Kursleitung: Rupert Langer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110 / € 295

Teilnahmevoraussetzung: Aktive Mitarbeit in einer Ortsgruppe, Gute Grundkondition und Motivation für Bewegung im winterlichen Gelände

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

© Adobe Stock

Teambuilding an der Salza

Deine praxisorientierte Team- u. Persönlichkeitsentwicklung

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 Vereinsarbeit

22. – 23. April 2023, Naturfreunde WWZ Wildalpen

9. – 10. September 2023, Naturfreunde WWZ Wildalpen

Weitere Termine organisieren wir gerne auf Anfrage!

Kursleitung: Rupert Langer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110 / € 295

Teilnahmevoraussetzung: Aktive Mitarbeit in einer Ortsgruppe, sehr gute Schwimmkenntnisse

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at







©Alex Sattler



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

1. Termin: 24. – 26. März 2023, Spital am Pyhrn

2. Termin: 15. – 17. September 2023, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Albert Iglseder

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 110* / € 440*

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 Seminarraum und Verpflegung zur Verfügung.

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

*Preis inkl. Vollpension



Naturerlebnisse begleiten

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

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

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

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

Online-Seminar: 11. März 2023, 18 – 21 Uhr

Praxistag: 03. Juni 2023

Kursleitung: Sabine Hofinger

Preis Online-Seminar: kostenlos

Preis Praxistag: Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 60/ € 90

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

© Adobe Stock

Wildkräuter-Küche

Grüne Kraftpakete sammeln, verarbeiten und genießen

Bei diesem Workshop schenken wir unsere Aufmerksamkeit den vielfältigen Geschmäckern der Frühlingskräuter. Bei einer ausführlichen Kräuterwanderung lernen wir die grünen Gesellen kennen und erfahren, welche Power in den Pflänzchen steckt. Dabei pflücken wir die Zutaten für das Kräuter-Menü, das wir im Anschluss zubereiten, und sammeln unsere persönlichen Lieblingspflanzen für ein individuelles Kräutersalz. Wir laden dich ein, uraltes und neues Wissen über Wildpflanzen anzuwenden und damit zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen.

Inhalte: ■ ausführliche Kräuterwanderung ■ Besonderheiten und Wirkung der gesammelten Kräuter ■ Tipps und Tricks zur Verarbeitung und Verwendung der Kräuter ■ Skriptum mit Rezeptsammlung ■ Zubereitung eines Kräuter-Menüs, sowie eines individuellen Kräutersalzes

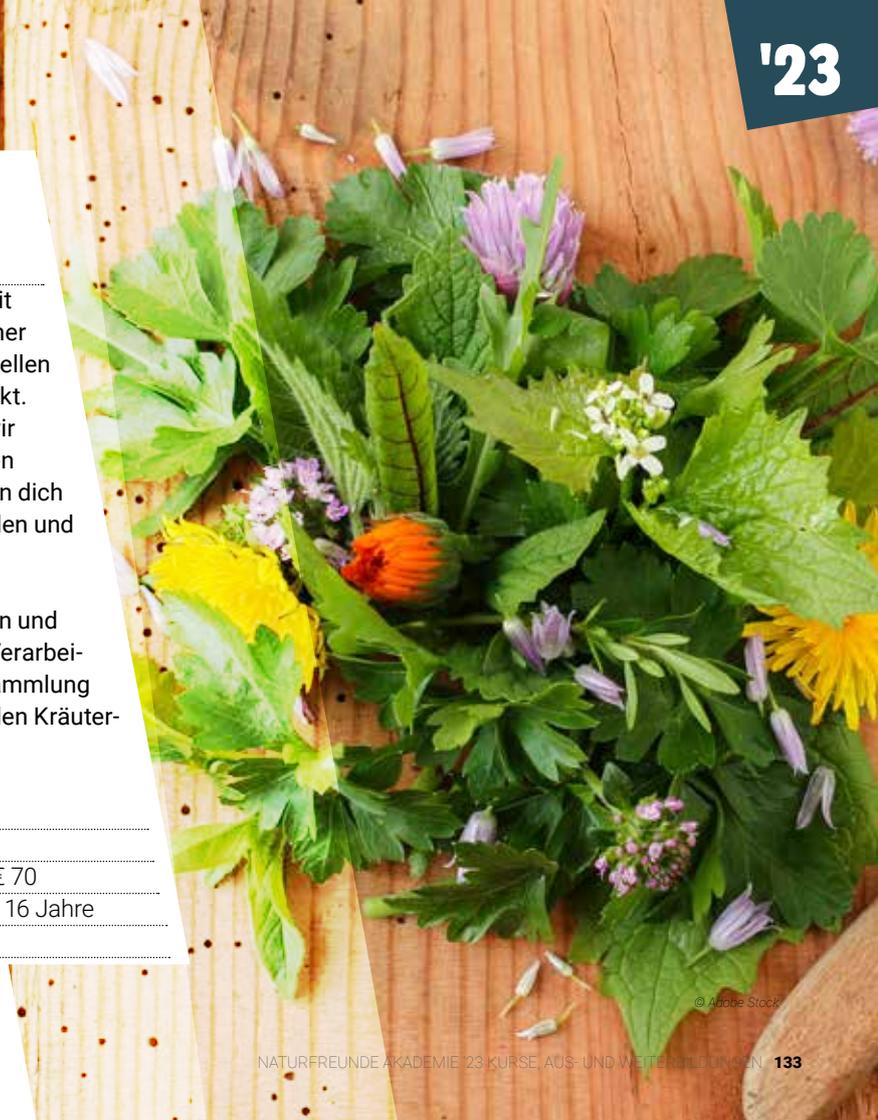
13. Mai 2023, Küchenstudio Guttman, Großraming

Kursleitung: Simone Riegler-Tauer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 60 / € 70

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre

Detaillinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at



© Adobe Stock



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

8. – 11. Juni 2023: Simonyhütte, Dachstein

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

Kursleitung: Roland Groll, staatl. geprüfter Bergführer

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 300** / € 350**

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

*Programmänderungen sind witterungs- oder verhältnisbedingt möglich.

**Preis inkl. Halbpension/Matratzenlager

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.

10. – 12. Februar 2023: Anfänger*innen, Kolm-Saigurn/Rauris

17. – 19. Februar 2023: Anfänger*innen und Fortgeschrittene,

Kolm Saigurn/Rauris

Kursleitung: Roland Groll

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft,

Mindestalter 16 Jahre

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:

€ 180* / € 370*

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

*Preis inkl. Halbpension/Zimmerlager





© Adobe Stock

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

2. – 4. Juni 2023, Weichtalhaus, NÖ

Kursleitung: Roland Groll

Preis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen/Mitglieder:
€ 180*/ € 320*

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

Seil- und Sicherungstechniken für familienfreundliche Klettertouren

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.

Optional kann zu den Kurszeiten eine Kinderbetreuung dazu gebucht werden. Die Kinder sind in der Umgebung des Weichtalhauses (nicht am Klettersteig) unterwegs.

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

6. – 7. Mai 2023, Weichtalhaus, NÖ

Kursleitung: Roland Groll

Teilnahmebeitrag Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 250*/ € 290*

Teilnahmebeitrag Kinderbetreuung: € 100*

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

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Halbpension/Matratzen- bzw. Zimmerlager, Leihhausrüstung für Erwachsene

Es besteht auch die Möglichkeit, in einem der umliegenden Gasthöfe zu übernachten (bitte selbst organisieren, Tipps siehe Online-Anmeldung). Bei externer Übernachtung reduziert sich der Teilnahmebeitrag um jeweils € 50,-.





Familien-Erlebniscamp Attersee

Naturerlebnisse für Groß und Klein

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

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

6. – 12. August 2023, Litzlberg, Seewalchen am Attersee

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, durchschnittliche körperliche Fitness

Teilnahmebeitrag Kinder* € 290 / Geschwisterkinder* € 260 / Jugendliche und Erwachsene: € 390

Detailinfo & Anmeldung: www.naturfreundejugend.at

* bis zum vollendeten 13. Lebensjahr

© Adobe Stock

MTB-Fahrtechniktraining für junge Rider

Tipps und Tricks fürs Mountainbiken

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

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

15. Oktober 2023, Bad Goisern

Kursleitung: Lukas Kaufmann + Team

Teilnahmebeitrag/Geschwisterkind: € 70*/ € 45*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, funktionstüchtiges Mountainbike, Helm; Fahrradhandschuhe und Brille empfohlen
Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Mittagessen



©David Ferk



© 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, 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

9. – 14. Juli 2023, Teilnahmebeitrag: € 375*

Jugendcamp für Abenteuerlustige von 12 bis 14 Jahren

16. – 21. Juli 2023, Teilnahmebeitrag: € 390*

Familiencamp für mutige Kinder bis 10 und ihre Eltern

23. – 28. Juli 2023, Teilnahmebeitrag Erwachsene: € 449* / Kind: € 329* / Geschwisterkind: € 299*

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

13. – 18. August 2023, Teilnahmebeitrag: € 390*

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

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

Foto-Workshop Sternenhimmel

Nacht- und Naturfotografie in den Bergen

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

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

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

17. – 20. August* 2023, Hofgasteinerhaus, Salzburg

Kursleitung: Alexander Sattleder

Teilnahmebeitrag Mitarbeiter*innen/Mitglieder: € 320** / € 380**

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

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 ■ Kreativität beim Anleiten und Steuern von Teams ■ Projektmanagement ■ uvm.

Wir freuen uns auch über Seminaranfragen zu individuellen Wünschen und Problemen in der Ortsgruppe.

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

Preis: € 110/ 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,
akademie@naturfreunde.at

Termine, Detailinfo und Anmeldung auf:
akademie.naturfreunde.at

Recht und Haftung bei Vereinstätigkeiten

Die rechtliche Verantwortung der ehrenamtlichen Mitarbeit

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

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

Vortragender: Dr. Wolfgang Stock, Experte für Freizeitrecht

Termin und Veranstaltungsort organisieren wir gerne auf deinen Wunsch: akademie@naturfreunde.at

Seminarkosten trägt die Naturfreunde Bundesorganisation

Teilnahmebedingungen: Aktive Tätigkeit in der Ortsgruppe

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



**NATURFREUNDE
AKADEMIE'23**
KURSE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN

www.naturfreunde.at

