

# Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 28.06.2023

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
<b>Gymnastik und Turnen</b>							
Mittwochs 17:00 - 18:00	Gesundheits- gymnastik	1100, Turnsaal der Schule Neilreichgasse 111 / Sahulkastraße	ab Mi., 6.9.2023 außer an schulfreien Tagen	€ 3,-	0676/ 40 11 000 info.naturfreunde10@chello.at	Günter Damesch	Favoriten
Mittwochs 18:00 - 19:30	Konditionstraining	1100, Turnsaal der Schule Neilreichgasse 111/ Sahulkastraße	ab Mi., 6.9.2023 außer an schulfreien Tagen	€ 3,-	0676/ 40 11 000 info.naturfreunde10@chello.at	Günter Damesch	Favoriten
jeden Mittwoch	Gymnastik und Ball sport für Jung und Junggebliebene	1140 Wien, Turnsaal II der Schule Hochsatzengasse 22-24	ab Sept. 2023 - außer in den Schulferien! 18:00 Volleyball 19:00 Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik	Unkostenbeitrag € 2,- für NF-Mitglieder	naturfreunde.penzing@aon.at	Norbert Pentsch	Penzing
Mo., 19:30 - 20:30	Volleyball	1070, Zollergasse 41, Turnsaal Schule	Ab 11. September 2023 außer an schulfreien Tagen	€ 3,- pro Abend	Auskunft bei Günther Koch 0664/73870313 oder E-Mail.: g.a.koch@aon.at		Neubau
Di., 18:00 - 21:00	Turnabend im Turnsaal	1180, Cottagegasse 17	ab 5.9.2023 18:00-19:30 Musikgymnastik 19:30-21:00 Volleyball Findet nicht in Schulferien statt!		01 470 73 52 waehring@naturfreunde.at	Fitz Weinke	Währing

Termine      Titel      Treffpunkt      Kriterien      Kosten      Anmeldung/ Info      LeiterIn      NATURFREUNDE

## Laufen und Nordic Walking

Freitags	Nordic Walking	Treffpunkt: Eingang Steinhofgründe bei der Feuerwache, 1140	Bitte immer anmelden! Jeden Freitag von Mai bis Juni und September bis November 17 Uhr  <b>In den Sommerferien findet Nordic Walking ab 18 Uhr immer am Mittwoch statt!</b> Ausrüstung: Stöcke, Sportschuhe und gute Laune	keine	RSteinberger@gmx.net 0650 606 38 68	Reinhard Steinberger	Penzing
Do., 18:00 - 19:15	Nordic Walking	Ernst Sadil Platz 1, NF-Kaisermühlen	Bis zur Sommer- auf Winterzeit-Umstellung Oktober 2023	€ 1,- NF Mitglieder € 2,- Gäste € 1,- Leihstöcke	eva.zakeri@gmx.at info@naturfreunde-kaisermuehlen.at	Eva Zakeri-Marakani	Kaisermühlen
Mo., 18:00 - 19:30	Nordic Walking-Treff	1180., Türkenschanzpark, Gregor Mendel Straße/Ecke Hasenauerstraße	Für Anfänger und Fortgeschrittene - Immer Montags an Werktagen - nicht an schulfreien Tagen	Die Teilnahme ist gratis, Leihstöcke € 2,-	01 479 59 49	Renate Schmitt	Währing

# Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 28.06.2023

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
Jeden Freitag um 18:00	Langsam-Lauf-Treff : Jeden Freitag	<b>Winterzeit:</b> Ottakringer Hallenbad 1160 Wien, Johann-Staudstr.11  <b>Sommerzeit:</b> Steinhofgründe 1140 Wien, Eingang Heschweg 100 (Feuerwehr Steinhof)	Bitte vorher unbedingt anmelden!		Leopold.amstaetter@gmx.at	Leopold Amstätter	Penzing
	Langsam laufen	Wienerwald oder Donaubereich	Termine undTreffpunkte bitte erfragen!		01 470 73 52 friedrich@weinke.at	Friedrich Weinke	Währing
<b>Wassersport und Sonstiges</b>							
	Leichtathletik	1220, Erzherzog Karl Straße 108	Anfragen direkt bei der Fachgruppe		0676/ 847 46 417 Helmut.baudis@gmx.at	Helmut Baudis	FG Leichtathletik Stadlau
	Orientierungslauf		Anfragen direkt bei der Fachgruppe		office@nfwien-orienteeing.at www.nfwien-ol.at	Thomas Radon	FG Orientierungs-lauf

# Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 28.06.2023

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
Von April bis September 2024	Paddeln	Paddelzentrum Wien Kuchelau	Anfrage direkt bei der Fachgruppe Anfängertraining, Oldiepaddeln, Seekajaktraining, SUP		paddelzentrum.kuchelau@naturfreunde.at fachgruppe-paddler.naturfreunde.at	Julia Votter	OG Paddler
September 2024	Kite Camp Rhodos	Rhodos	Anfrage direkt bei der Ortsgruppe für 2024		penzing.naturfreunde.at naturfreunde.penzing@gmx.at		Penzing
16.02.- 18.02.2024	Skitechnik-Kurs Tourengeher und Variantenfahrer	Tauplitz oder Donnersbach	Geländefahren abseits der Piste Anmeldung bis 10.11.24	Richtpreis 260 € für 2xHP im DZ, 3 Tage Kurs liftkosten ca. 145 €	<a href="mailto:martin@oujezky.at">martin@oujezky.at</a>	Martin Oujezky	Penzing
16.02.- 19.02.2024	Verlängertes Skitourenwochenend e am Hochkönig	Arthurhaus beim Hochkönig	Bewältigung ca. 800 HM /Tag Grundliegende Skitechnik Komplettes LVS Set	ca. 400 € incl. Nächtigung und Frühstück	<a href="mailto:matthias.neubauer@boku.ac.at">matthias.neubauer@boku.ac.at</a>	Matthias Neubauer	Penzing
2023/2024	Skitouren- Veranstaltungen WIEN				wien.naturfreunde.at		Wien

# Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 28.06.2023

Termine Titel Treffpunkt Kriterien Kosten Anmeldung/ Info LeiterIn NATURFREUNDE

## Klettern Kinder- und Jugendliche/In- und Outdoor

So, 18.02.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	12:30 - 14:30 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
So, 18.02.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	15:00 - 18:00 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
So, 03.03.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	12:30 - 14:30 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
So, 03.03.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	15:00 - 18:00 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
So, 17.03.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	12:30 - 14:30 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
So, 17.03.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	15:00 - 18:00 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
So, 14.04.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	12:30 - 14:30 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing

NATURFREUNDE Wien

Erzherzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien  
T 01 893 6141, E wien@naturfreunde.at  
<http://wien.naturfreunde.at>



# Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 28.06.2023

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
So, 14.04.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	15:00 - 18:00 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
Fr, 19.04.2024	KiJu Klettern am Fels Weichtalklamm	Info bei Anmeldung	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre		moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
Fr, 19.04.2024	KiJu Klettern am Fels Weichtalklamm	Info bei Anmeldung	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre		moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
Sa, 20.04.2024	KiJu Klettern am Fels Weichtalklamm	Info bei Anmeldung	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre		moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
Sa, 20.04.2024	KiJu Klettern am Fels Weichtalklamm	Info bei Anmeldung	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre		moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
So, 28.04.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	12:30 - 14:30 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
So, 28.04.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	15:00 - 18:00 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
Mi 01.05.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	12:30 - 14:30 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing

NATURFREUNDE Wien

Erzherzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien  
T 01 893 6141, E wien@naturfreunde.at  
<http://wien.naturfreunde.at>



# Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 28.06.2023

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
Mi 01.05.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	15:00 - 18:00 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
SO, 05.05.2024	KiJu Klettern am Fels Peilstein	Info bei Anmeldung	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre		moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
SO, 05.05.2024	KiJu Klettern am Fels Peilstein	Info bei Anmeldung	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre		moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
SO 26.05.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	12:30 - 14:30 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
So, 26.05.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	15:00 - 18:00 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
So, 09.06.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	12:30 - 14:30 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
So, 09.06.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	15:00 - 18:00 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
So, 23.06.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	12:30 - 14:30 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing

NATURFREUNDE Wien  
 Erzherzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien  
 T 01 893 6141, E wien@naturfreunde.at  
<http://wien.naturfreunde.at>



# Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 28.06.2023

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
So, 23.06.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	15:00 - 18:00 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
Sa, 29.06.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	12:30 - 14:30 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing
Sa, 29.06.2024	KiJu Klettertraining in der KHW	15:00 - 18:00 Uhr	Klettergruppe für Fortgeschrittene von 11-15 Jahre	€ 15,-	moritz.rudigier@gmail.com	Moritz Rudigier	Penzing

NATURFREUNDE Wien  
 Erzherzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien  
 T 01 893 6141, E wien@naturfreunde.at  
<http://wien.naturfreunde.at>



Termine Titel Treffpunkt Kriterien Kosten Anmeldung/ Info LeiterIn NATURFREUNDE

Klettern + Klettersteig Erwachsene /In- und Outdoor							
Di., ab 05.09.2023 18:00-21:00	Klettertreff wöchentlich	Kletterhalle Wien oder Outdoor	Details auf der Website der NF Landstraße		<a href="https://landstrasse.naturfreunde.at">https://landstrasse.naturfreunde.at</a>	Aurore und Stephan	Landstraße
Do., ab 07.09.2023 18:00-21:00	Klettertreff alle 2 Wochen	Kletterhalle Wien oder Outdoor	Details auf der Website der NF Landstraße		<a href="https://landstrasse.naturfreunde.at">https://landstrasse.naturfreunde.at</a>	Karin	Landstraße

## Mountainbiken Training und Touren

Sa, 06.04.2024	MTB-Ausfahrt Hütteldorf		Dauer ca. 3-4 Stunden; 20 - 30 km, ca. 600 - 800 hm, moderates Tempo E-biker*innen, die sich geschwindigkeitsmäßig anpassen sind willkommen		Anmeldung erforderlich! <a href="mailto:andreas.hoellmueller@gmx.at">andreas.hoellmueller@gmx.at</a> ; 0699 11 66 8680	Andreas Hölmüller	Wien
Sa, 13.04.2024	MTB-Ausfahrt Hütteldorf		Dauer ca. 3-4 Stunden; 20 - 30 km, ca. 600 - 800 hm, moderates Tempo E-biker*innen, die sich geschwindigkeitsmäßig anpassen sind willkommen		Anmeldung erforderlich! <a href="mailto:moritz.wels@aon.at">moritz.wels@aon.at</a> 0676 3505889	Moritz Wels	Penzing
Sa, 20.04.2024	MTB-Ausfahrt Hütteldorf		Dauer ca. 3-4 Stunden; 20 - 30 km, ca. 600 - 800 hm, moderates Tempo E-biker*innen, die sich geschwindigkeitsmäßig anpassen sind willkommen		Anmeldung erforderlich! <a href="mailto:moritz.wels@aon.at">moritz.wels@aon.at</a> 0676 3505889	Moritz Wels	Penzing

# Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 28.06.2023

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
Sa, 27.04.2024	MTB-Tagestour Bratislava	An und Rückreise mit der Bahn	Für Fortgeschrittene 30 – 45 km, ca. 700 - 1000 hm, moderates Tempo E-biker*innen, die sich geschwindigkeitsmäßig anpassen sind willkommen		Anmeldung erforderlich! andreas.hoellmueller@gmx.at; 0699 11 66 8680	Andreas Höllmüller, Moritz Wels	Wien/Penzing
Sa, 04.05.2024	MTB-Ausfahrt Bisamberg		Dauer ca. 3-4 Stunden; 20 - 30 km, ca. 600 - 800 hm, moderates Tempo E-biker*innen, die sich geschwindigkeitsmäßig anpassen sind willkommen		Anmeldung erforderlich! <a href="mailto:moritz.wels@aon.at">moritz.wels@aon.at</a> 0676 3505889	Moritz Wels	Penzing
Sa, 25.05.2024	MTB-Ausfahrt Youngsters	10 Uhr Bahnhof Hütteldorf	Du bist zwischen 12 und 14 Jahre, kurze Touren im Wienerwald 20 km, ca. 400-500 hm		Anmeldung erforderlich! andreas.hoellmueller@gmx.at; 0699 11 66 8680	Andreas Höllmüller	Wien
Sa, 08.06.2024	MTB-Tagestour Anninger	An und Rückreise mit der Bahn	Für Fortgeschrittene 30 – 45 km, ca. 700 - 1000 hm, moderates Tempo E-biker*innen, die sich geschwindigkeitsmäßig anpassen sind willkommen		Anmeldung erforderlich! <a href="mailto:moritz.wels@aon.at">moritz.wels@aon.at</a> 0676 3505889	Moritz Wels	Penzing
Sa, 15.06.2024	MTB-Ausfahrt Youngsters	10 Uhr Bahnhof Hütteldorf	Du bist zwischen 12 und 14 Jahre, kurze Touren im Wienerwald 20 km, ca. 400-500 hm		Anmeldung erforderlich! andreas.hoellmueller@gmx.at; 0699 11 66 8680	Andreas Höllmüller	Wien
Sa, 22.06.2024	MTB-Ausfahrt Hütteldorf		Dauer ca. 3-4 Stunden; 20 - 30 km, ca. 600 - 800 hm, moderates Tempo E-biker*innen, die sich geschwindigkeitsmäßig anpassen sind willkommen		Anmeldung erforderlich! <a href="mailto:moritz.wels@aon.at">moritz.wels@aon.at</a> 0676 3505889	Moritz Wels	Penzing
Sa, 29.06.2024	Bike&Paddle MTB Ausfahrt Kahlenberg+ Paddeln	10 Uhr Bootshaus Kuchelau	Dauer ca. 2-3 Stunden, 300 hm, anschließend Schnupperpaddeln		Anmeldung erforderlich! andreas.hoellmueller@gmx.at; 0699 11 66 8680 fachgruppe-paddler.naturfreunde.at	Andreas Höllmüller, Julia Votter	Paddelgruppe