

Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 01.09.2025

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
Gymnastik und Turnen							
Mittwochs 17:00 - 18:00	Gesundheits- gymnastik	1100, Turnsaal der Schule Neilreichgasse 111 / Sahulkastraße	ab Mi., 3.9.2025 außer an schulfreien Tagen	€ 3,-	0660 70 28 260 info.naturfreunde10@chello.at karlbergmannheinz@gmx.at	Karl-Heinz Bergmann	Favoriten
Mittwochs 18:00 - 19:30	Konditionstraining	1100, Turnsaal der Schule Neilreichgasse 111/ Sahulkastraße	ab Mi., 3.9.2025 außer an schulfreien Tagen	€ 3,-	0660 70 28 260 info.naturfreunde10@chello.at karlbergmannheinz@gmx.at	Karl-Heinz Bergmann	Favoriten
Mittwochs 19:30-21:00	Volleyball	1100, Turnsaal der Schule Neilreichgasse 111/ Sahulkastraße	ab Mi., 3.9.2025 außer an schulfreien Tagen	€ 3,-	0660 70 28 260 info.naturfreunde10@chello.at karlbergmannheinz@gmx.at	Karl-Heinz Bergmann	Favoriten
jeden Mittwoch	Gymnastik und Ball sport für Jung und Junggebliebene	1140 Wien, Turnsaal II der Schule Hochsatzengasse 22-24	ab Sept. 2025 - 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 8. September 2025 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 2.9.2025 18:00-19:30 Musikgymnastik 19:30-21:00 Volleyball Findet nicht in Schulferien statt!		01 470 73 52 waehring@naturfreunde.at	Fritz Weinke	Währing

Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 01.09.2025

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 April bis Oktober 18 Uhr In den Sommerferien findet Nordic Walking ab 18 Uhr immer am Mittwoch statt! 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 2025	€ 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 01.09.2025

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
Jeden Freitag um 18:00	Langsam-Lauf-Treff : Jeden Freitag	Winterzeit: Ottakringer Hallenbad 1160 Wien, Johann-Staudstr.11 Sommerzeit: Steinhofgründe 1140 Wien, Eingang Heschweg 100 (Feuerwehr Steinhof)	Bitte vorher unbedingt anmelden!		leopold.amstaetter@gmx.net	Leopold Amstätter	Penzing
	Langsam laufen	Wienerwald oder Donaubereich	Termine und Treffpunkte bitte erfragen!		01 470 73 52 friedrich@weinke.at	Friedrich Weinke	Währing
Wassersport und Sonstiges							
	Orientierungslauf		Anfragen direkt bei der Fachgruppe		www.nfwien-orienteeering.at , office@nfwien-orienteeering.at	Thomas Radon	FG Orientierungs-lauf
26.10.25	Orientierungslauf für Anfänger und Kinder	zw.1170 und 1190 Wien, Treffpunkt wird kurzfristig bekanntgegeben!	Lust an der Bewegung im Wald	Schnuppereinheit kostenlos, Ortsgruppenmitgliedschaft	www.nfwien-orienteeering.at , office@nfwien-orienteeering.at	Thomas Radon	FG Orientierungs-lauf
	Orientierungslauf für Kinder	1190 Wien, Amerikanische Schule	min. Alter 8J.	Schnuppereinheit kostenlos, Ortsgruppenmitgliedschaft	www.nfwien-orienteeering.at , office@nfwien-orienteeering.at	Thomas Radon	FG Orientierungs-lauf
	Orientierungslauf Wr.Meisterschaft	NÖ Roppersberg	alle Altersklasse	Startgeld €10	www.nfwien-orienteeering.at , office@nfwien-orienteeering.at	Thomas Radon	FG Orientierungs-lauf

Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 01.09.2025

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
	Orientierungslauf Wr.Meisterschaft	NÖ Roppersberg	alle Altersklasse	Startgeld €10	www.nfwien-orientteering.at , office@nfwien-orientteering.at	Thomas Radon	FG Orientierungs- -lauf
	Orientierungslauf Sprint	Wien Floridsdorf	alle Altersklasse	Startgeld €10	www.nfwien-orientteering.at , office@nfwien-orientteering.at	Thomas Radon	FG Orientierungs- -lauf
Von April bis September 2025	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
10.09.25 18 Uhr	Pilates mit Natascha	Turnsaal MSi Sechshaus, Sechshauser Str. 71	Yogamatte und gemütliches Sportgewand	NF: € 8.- Nicht NF: € 13.-	meidling@naturfreunde.at	Natascha	Meidling
17.09.25 18 Uhr	Yoga mit Adila	Turnsaal MSi Sechshaus, Sechshauser Str. 71	Yogamatte und gemütliches Sportgewand	NF: € 8.- Nicht NF: € 13.-	meidling@naturfreunde.at	Adila	Meidling
1.10.25 18 Uhr	Pilates mit Natascha	Turnsaal MSi Sechshaus, Sechshauser Str. 71	Yogamatte und gemütliches Sportgewand	NF: € 8.- Nicht NF: € 13.-	meidling@naturfreunde.at	Natascha	Meidling
8.10.25 18 Uhr	Yoga mit Adila	Turnsaal MSi Sechshaus, Sechshauser Str. 71	Yogamatte und gemütliches Sportgewand	NF: € 8.- Nicht NF: € 13.-	meidling@naturfreunde.at	Adila	Meidling
12.11.25 18 Uhr	Pilates mit Natascha	Turnsaal MSi Sechshaus, Sechshauser Str. 71	Yogamatte und gemütliches Sportgewand	NF: € 8.- Nicht NF: € 13.-	meidling@naturfreunde.at	Natascha	Meidling

Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 01.09.2025

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
26.11.25 18 Uhr	Yoga mit Adila	Turnsaal MSi Sechshaus, Sechshauser Str. 71	Yogamatte und gemütliches Sportgewand	NF: € 8.- Nicht NF: € 13.-	meidling@naturfreunde.at	Adila	Meidling
3.12.25 18 Uhr	Pilates mit Natascha	Turnsaal MSi Sechshaus, Sechshauser Str. 71	Yogamatte und gemütliches Sportgewand	NF: € 8.- Nicht NF: € 13.-	meidling@naturfreunde.at	Natascha	Meidling
10.12.25 18 Uhr	Yoga mit Adila	Turnsaal MSi Sechshaus, Sechshauser Str. 71	Yogamatte und gemütliches Sportgewand	NF: € 8.- Nicht NF: € 13.-	meidling@naturfreunde.at	Adila	Meidling
	Yoga mit Eva	Yogaraum NF Wien Erzherzog Karl Str.108 1220 Wien		Kurskosten siehe HP	Information und Anmeldung wien.naturfreunde.at		NF Wien

Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 01.09.2025

Termine Titel Treffpunkt Kriterien Kosten Anmeldung/ Info LeiterIn NATURFREUNDE

Klettern Kinder- und Jugendliche/In- und Outdoor

SO, 7.09.25	KiJu Klettertraining Kletterhalle Wien	14:00 – 16:00 Uhr	Gruppe 1 Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 35.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 7.09.25	KiJu Klettertraining Kletterhalle Wien	16:00 -19:00 Uhr	Gruppe 2 Klettergruppe für Fortgeschrittene Ab 10 Jahre	Semester Organisationsbeitra g € 45.- zuzüglich Halleneintritt + Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 21.09.25	KiJu Klettertraining Outdoor Peilstein/KHW	10:30 -12:30 Uhr	Gruppe 1 Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 35.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 21.09.25	KiJu Klettertraining Outdoor Peilstein/KHW	14:00 -17:00 Uhr	Gruppe 2 Klettergruppe für Fortgeschrittene Ab 10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 45.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 5.10.25	KiJu Klettertraining Kletterhalle Wien	14:00 – 16:00 Uhr	Gruppe 1 Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 35.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien

Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 01.09.2025

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
SO, 5.10.25	KiJu Klettertraining Kletterhalle Wien	16:00 -19:00 Uhr	Gruppe 2 Klettergruppe für Fortgeschrittene Ab 10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 45.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 19.10.25	KiJu Klettertraining Boulder Monkeys	14:00 – 15:30 Uhr	Gruppe 1 Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 35.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 19.10.25	KiJu Klettertraining Boulder Monkeys	16:00 -18:00 Uhr	Gruppe 2 Klettergruppe für Fortgeschrittene Ab 10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 45.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 02.11.25	KiJu Klettertraining Outdoor Peilstein/KHW	10:30 -12:30 Uhr	Gruppe 1 Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 35.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 02.11.25	KiJu Klettertraining Outdoor Peilstein/KHW	14:00 -17:00 Uhr	Gruppe 2 Klettergruppe für Fortgeschrittene Ab 10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 45.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 9.11.25	KiJu Klettertraining Boulder Monkeys	14:00 – 15:30 Uhr	Gruppe 1 Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 35.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien

Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 01.09.2025

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
SO, 9.11.25	KiJu Klettertraining Boulder Monkeys	16:00 -18:00 Uhr	Gruppe 2 Klettergruppe für Fortgeschrittene Ab 10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 45.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 23.11.25	KiJu Klettertraining BB Seestadt	10:15 -12:00 Uhr	Gruppe 1 Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 35.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 23.11.25	KiJu Klettertraining BB Seestadt	12:45 -15:15 Uhr	Gruppe 2 Klettergruppe für Fortgeschrittene Ab 10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 45.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 30.11.25	KiJu Klettertraining Kletterhalle Wien	14:00 – 16:00 Uhr	Gruppe 1 Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 35.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
SO, 30.11.25	KiJu Klettertraining Kletterhalle Wien	16:00 – 19:00 Uhr	Gruppe 2 Klettergruppe für Fortgeschrittene Ab 10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 45.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
So, 14.12.25	KiJu Klettertraining Kletterhalle Wien	14:00 – 16:00 Uhr	Gruppe 1 Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 35.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien

Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 01.09.2025

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
So, 14.12.25	KiJu Klettertraining Kletterhalle Wien	16:00 – 19:00 Uhr	Gruppe 2 Klettergruppe für Fortgeschrittene Ab 10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 45.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
So, 21.12.25	KiJu Klettertraining Kletterhalle Wien	14:00 – 16:00 Uhr	Gruppe 1 Klettergruppe für Fortgeschrittene von 6-10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 35.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien
So, 21.12.25	KiJu Klettertraining Kletterhalle Wien	16:00 – 19:00 Uhr	Gruppe 2 Klettergruppe für Fortgeschrittene Ab 10 Jahre	Semester Organisationsbeitrag € 45.- zuzüglich Halleneintritt+ Fahrtkosten	moritz.rudigier@naturfreundejugend.at	Moritz Rudigier	NF Wien

Klettern + Klettersteig Erwachsene /In- und Outdoor

Di., ab 02.09.2025 18:00-21:00	Klettertreff wöchentlich	Kletterhalle Wien oder Outdoor	Details auf der Website der NF Landstraße		https://landstrasse.naturfreunde.at	Aurore und Stephan	Landstraße
Do., ab 04.09.2025 18:00-21:00	Klettertreff alle 2 Wochen	Kletterhalle Wien oder Outdoor	Details auf der Website der NF Landstraße		https://landstrasse.naturfreunde.at	Karin	Landstraße

Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 01.09.2025

Termine Titel Treffpunkt Kriterien Kosten Anmeldung/ Info LeiterIn NATURFREUNDE

Mountainbiken Training und Touren

Sa, 6.09.25	MTB -Traildays	Wird bei Anmeldung bekannt gegeben	Burgenlandtrails Sicheres Befahren von S1-S2 Trails		Anmeldung erforderlich! andreas.hoellmueller@gmx.at; 0699 11 66 8680	Andreas Hölmüller Manfred Zechmeister	NF Wien
Sa, 13.09.25	MTB-Ausfahrt Wienerwald	Wird bei Anmeldung bekannt gegeben	Dauer ca. 3-4 Stunden; 20 - 30 km, ca. 500 - 700 hm, moderates Tempo E-biker*innen, die sich geschwindigkeitsmäßig anpassen sind willkommen		Anmeldung erforderlich! andreas.hoellmueller@gmx.at; 0699 11 66 8680		NF Wien
Sa, 20.09.25	MTB-Ausfahrt Wienerwald	Wird bei Anmeldung bekannt gegeben	Dauer ca. 3-4 Stunden; 20 - 30 km, ca. 500 - 700 hm, moderates Tempo E-biker*innen, die sich geschwindigkeitsmäßig anpassen sind willkommen		Anmeldung erforderlich! andreas.hoellmueller@gmx.at; 0699 11 66 8680		NF Wien
Sa, 4.10.25	MTB-Ausfahrt Wienerwald	Wird bei Anmeldung bekannt gegeben	Dauer ca. 3-4 Stunden; 20 - 30 km, ca. 500 - 700 hm, moderates Tempo E-biker*innen, die sich geschwindigkeitsmäßig anpassen sind willkommen		Anmeldung erforderlich! andreas.hoellmueller@gmx.at; 0699 11 66 8680		NF Wien
Sa, 4.10.25	Radtour Böhmischer Prater	Start: 12:30 Leopoldau U-Bahn	Strecke ca. 40 km Leopoldau – Böhmischer Prater – retour Einkehr im Böhmischen Prater geplant	€ 10.- Für Nichtmitglieder	Anmeldung erforderlich! <u>gerhardus@gmx.at</u> 0664062304960	Gerhard Grob	
Sa, 11.10.25	MTB -Traildays	Wird bei Anmeldung bekannt gegeben	Trailparks rund um Wien Sicheres Befahren von S1-S2 Trails		Anmeldung erforderlich! andreas.hoellmueller@gmx.at; 0699 11 66 8680	Andreas Hölmüller	NF Wien

Das Sport-Programm der Wiener NATURFREUNDE

Stand: ab 01.09.2025

Termine	Titel	Treffpunkt	Kriterien	Kosten	Anmeldung/ Info	LeiterIn	NATURFREUNDE
Sa, 11.10.25	Radtour Goldenes Bründl	Start: 10:00 Leopoldau U-Bahn	Strecke ca. 58 km Leopoldau – Donauinsel – Korneuburg – Goldenes Bründl – Stetten – Hagenbrunn - Leopoldau Einkehr beim Heurigen in Planung	€ 10.- Für Nichtmitglieder	Anmeldung erforderlich! gerhardus@gmx.at 0664062304960	Gerhard Grob	
Sa, 18.10.25	MTB-Ausfahrt Wienerwald	Wird bei Anmeldung bekannt gegeben	Dauer ca. 3-4 Stunden; 20 - 30 km, ca. 500 - 700 hm, moderates Tempo E-biker*innen, die sich geschwindigkeitsmäßig anpassen sind willkommen		Anmeldung erforderlich! andreas.hoellmueller@gmx.at ; 0699 11 66 8680		NF Wien
Sa, 25.10.25	MTB -Traildays	Wird bei Anmeldung bekannt gegeben	Trailparks rund um Wien Sicheres Befahren von S1-S2 Trails		Anmeldung erforderlich! andreas.hoellmueller@gmx.at ; 0699 11 66 8680	Andreas Hölmüller	NF Wien

Nähere Infos zum Angebot der Wiener Naturfreunde findet ihr unter: wien.naturfreunde.at/events

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

