



NATURFREUNDE AKADEMIE'20

KURSE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN

Übungsleiter Skitouren	38	Übungsleiter Bergwandern	72	Mountainbike Touren und Techniktraining	106
Übungsleiter Winterwandern	39	Übungsleiter Bergwandern / Korsika	74	Übungsleiter Nordic Walking	107
Übungsleiter Skihochtouren	40	Übungsleiter Klettersteig	75	Übungsleiter Laufsport	108
Basiskurs Skitouren	41	Übungsleiter Hochtouren	76	AufbauSeminar Laufsport	109
Basiskurs Skihochtouren	42	Übungsleiter Alpinklettern	77		
BERGSPORT UND WANDERN	44	Basiskurs Plaisir- / Alpinklettern	78	KANU & NATUR	110
Wasserfall-Eisklettern Basics	46	Basiskurs Klettersteig	79	Kajak-Übungsleiter Wildwasser	112
Wasserfall-Eisklettern für Fortgeschrittene	47	Basiskurs Hochtouren	80	Kajak Wildwasser – Koordination	113
Gehen auf winterlichen Graten	48	Neu: Wegedatenbank Seminar	81	Wildwasser Camp für Jugendliche	114
Rettungstechnik am Klettersteig	49			Kajak Kids	115
Sicherheitscamp für Bergwanderer	50	SCHNEESPORT	82		
ERste Hilfe Outdoor-Wandern – SMMRG	51	NfÖ-Kinderbetreuer Skilauf I	84	NATURFREUNDEJUGEND	116
Seiltechnik der modernen Art – Fels	52	NfÖ-Kinderbetreuer Skilauf II	85	KiJu-Leiterin Basiskurs	118
Führung und Gruppendynamik am Berg	53	Jugendbetreuer Ski und Snowboard	86	KiJu-Leiterin Aufbaukurs	119
Paklenica - Plaisirklettern	54	Techniktraining Skilauf	87	Nähe, GRENZEN und Kinderschutz	120
Führungstechnik auf Klettersteigen	55	Techniktraining Snowboard	88	Ausbildung Kinderschutz-Trainerin	121
Seiltechnik der modernen Art – Gletscher	56	Techniktraining Skirennlauf	89	Spiele-Workshop: Gruppen in Bewegung	122
Alpinklettern - Standplatzbau & Sicherungen	57	Techniktraining Ski	90	Abenteuer Wald	123
Mehrsellängentouren – Seil- & Führungstechnik	58	Freeride Camp Ski & Snowboard	91	Wandern mit Kindern und Jugendlichen	124
Erste Hilfe Outdoor Klettern – SMMRG	59	Ski/SB - Freeriden & Risikomanagement ab 16	92	Wie Wildkräuter Wunder wirken	125
Führungstechnik beim Wandern	60	Freestyle Camp für Skifahrer und Snowboarder	93	ICE X DREAM	126
NaturkundlicheWanderung	61	Snowboard Touren Tag	94	Rufseminare KiJu-Leiterin Basiskurs, Erste Hilfe KiJu,	
Erste Hilfe Outdoor Hochtouren - SMMRG	62	GirlsShred	95	Nähe, Grenzen und Kinderschutz	127
Führungstechnik Gletschertouren	63	Übungsleiter Skilanglauf	96		
Hochtouren Durchquerung	64	RAD, BIKE, LAUF	97	MANAGEMENT/RECHT/HÜTTEN	128
Wandern von Hütte zu Hütte	65	Radtourenführer	100	Warum? Management im Verein	130
Praxistage Alpinklettern	66	Mountainbike Guide	101	Recht und Haftung bei Vereinstätigkeiten	131
Neu: Orientierung mit GPS und Smartphone	67	Mountainbike Kinderbetreuer	102	Seminar Hüttenmanagement I	132
Gehen im weglosen Gelände	68	Mountainbike Bundeskoordination	103	Seminar Hüttenmanagement II	133
Outdoor against Cancer – Fortbildung für sportliche		MTB Techniktraining von und für Frauen	104		
Aktivitäten mit Krebspatienten	69	Mountainbike Touren	105	EXTERNE AUSBILDUNGEN	
				DER BUNDESSPORT AKADEMIE (BSPA)	134



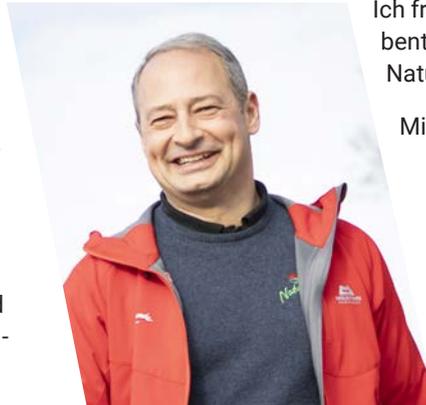
LIEBE SPORT- UND BERGFREUND*INNEN!

Erfahrungswissen ist die erlebte Erfahrung, welche durch „learning by doing“ plus gewonnener Erkenntnis entsteht. Auf diese beiden Aspekte legen die Naturfreunde bei ihren Ausbildungen Hauptaugenmerk. Nur durch Erfahrungen und Wissen werden wir sicher in unseren Handlungen und Entscheidungen und können somit gut motiviert auch in heiklen Situationen am Berg richtig reagieren.

Das Team der Naturfreunde ist mit über 9.500 ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, InstruktorInnen, ÜbungsleiterInnen und FunktionärInnen der starker 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 fort bildet. Das neue Akademie-Programm ist wieder prall gefüllt mit Kursen und Seminaren, die zur sportlichen, mentalen und persönlichen Entwicklung jedes einzelnen beitragen. Auch der Umwelt- und Naturschutz sowie die Betreuung der Naturfreunde-Hütten kommen hier nicht zu kurz.

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).



Ich freu mich schon auf unvergessliche Bergabenteuer in unserem Jubiläumsjahr „125-Jahre Naturfreunde“.

Mit einem herzlichen „Berg frei!“

Mag. Andreas Schieder,
Vorsitzender der Naturfreunde Österreich

LIEBE NATURFREUNDE-FAMILIE,

2020 blicken wir auf das 125jährige Bestehen der Naturfreunde Österreich zurück, ein Zeitraum, in dem Funktionärinnen und Funktionäre unserer Bewegung stets das Ziel verfolgt haben, Menschen alpine Naturerlebnisse nahe zu bringen und in dem sie sich tatkräftig für den Erhalt unserer natürlichen Lebensgrundlagen eingesetzt haben.

Im Zentrum stand oftmals der Grundsatz lebenslangen Lernens. Dieses Konzept befähigt uns alle, während der gesamten Lebensspanne zu lernen und setzt damit auf die Informationskompetenz jedes Einzelnen.

Das Jahr 2011 wurde in der Europäischen Union als „Jahr der Freiwilligentätigkeit“ gefeiert. Die EU hat damit zum Ausdruck gebracht, dass freiwilliges Engagement ihrer Bürger und Bürgerinnen ein unverzichtbares Element zur Förderung des sozialen Zusammenhalts darstellt. Eine besonders wichtige Rolle nimmt in Österreich und dem entsprechend auch bei den Naturfreunden der Sport ein.



Zielsetzung der Naturfreunde-Akademie ist es, möglichst viele engagierte ehrenamtliche MultiplikatorInnen auszubilden, die in weiterer Folge ihr Wissen an Naturfreunde-Mitglieder weitergeben.

Die vielen InstruktorInnen, ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen bilden das Herzstück der Vereinstätigkeit der Naturfreunde Österreich! Für diesen unermüdlichen Einsatz und die damit verbundene vorhandene Qualität in unserer Bewegung darf ich mich sehr herzlich bedanken!

Berg frei!

*Mag. Günter Abraham,
Bundesgeschäftsführer*



LIEBE MITGLIEDER UND FUNKTIONÄRE!

Das Aus- und Fortbildungsprogramm der Naturfreunde Österreich richtet sich an alle Mitglieder und Funktionäre der Naturfreunde, die an einer Mitarbeit in der Organisation interessiert sind. Ehrenamtliche Mitarbeiter sowie ausgebildete und aktive Übungsleiter, Instrukto:ren, Wanderführer, Guides und Betreuer erhalten bei diesen Veranstaltungen die Möglichkeit höchstqualifizierter Aus- und Fortbildung zu extrem attraktiven Preisen.

Für das kommende Veranstaltungsjahr wurde das Angebot um Veranstaltungen für Naturfreundemitglieder (Teilnahmevoraussetzungen müssen erfüllt sein), die an einer zukünftigen Mitarbeit interessiert sind, erweitert. Sie können sich dabei das für eine weitere Tätigkeit im Verein notwendige Wissen aneignen und ihre Erfahrungen erweitern. Die Inhalte der Koordinationen und Fortbildungen für ausgebildete Mitarbeiter bauen auf dem Wissensstand der Übungsleiter- und Instrukto:ren Ausbildungen auf. Es werden vor allem sehr detaillierte und vertiefende Inhalte vermittelt, welche der Leiter und Ausbilder in den Ortsgruppen für die Abhaltung von Veranstaltungen bestens einsetzen kann.

Die Ausbildung für Mitglieder umfasst vor allem eine spezialisierte und intensive Beschäftigung mit dem jeweiligen Kursthema. Ziele sind die Vermittlung der fachlichen und methodisch-didaktischen Basiskenntnisse und der notwendigen praktischen und theoretischen Kenntnisse für die persönliche Weiterentwicklung.

Mag. Peter Gebetsberger, Organisatorische Leitung Akademie



Peter Gebetsberger,
Sportklettern, Schneesport,
Kanusport, Rad/Bike/Lauf



Martin Edlinger
Bergsport, Wandern,
Skitouren



Regina Hrbek,
Natur- und Umweltschutz



Christina Pum
Naturfreunde Jugend

TEILNAHME, ANMELDUNG UND PREISE

Teilnahmeberechtigung/Anmeldung/Preisgestaltung

Die in der vorliegenden Broschüre ausgeschriebenen Veranstaltungen sind für **Ehrenamtliche Mitarbeiter** (im folgenden Mitarbeiter genannt) und **Mitglieder** konzipiert. Anmeldungen erfolgen ausnahmslos online auf akademie.naturfreunde.at/!

Die Anmeldung von Mitarbeitern und Funktionären zu einem sehr stark gestützten **Mitarbeiterpreis** muss durch die Ortsgruppe/Landesorganisation oder durch einen in der Organisation aktiven Funktionär (z. B. Obmann, Referent) erfolgen. Für zusätzliche Unterstützungen bzw. Kostenübernahmen beim Mitarbeiterpreis bitte um Kontaktaufnahme mit deiner Ortsgruppe oder Landesorganisation!

Jedes aktive Naturfreundemitglied, welches die Teilnahmevoraussetzungen erfüllt, kann sich selbstständig zum **Mitgliederpreis** anmelden.

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

Fortbildungspflicht

Übungsleiter, Instruktoressen, Jugendbetreuer, Kinderbetreuer und Guides sind die zentralen Akteure 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/Koordination zu besuchen. Die Naturfreunde Akademie bietet dazu ein reichhaltiges Angebot.

Organisationsform - Rufseminare

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

Stornobedingungen

Bei Stornierung ab 14 Tage vor Kursbeginn ohne ärztliche Bestätigung bzw. stichhaltiger Begründung werden die TN-Gebühr bzw. die Quartier-Stornokosten verrechnet.

NEU: ALL FEMALE

DER ZAUBER DES WEIBLICHEN LERNUMFELDS

Studien zufolge bevorzugen Mädchen und Frauen in gemischten Gruppen die Sicherheitsvariante („Springen ist etwas für die Buben“), während sie sich in gleichgeschlechtlichen Gruppen mutiger verhalten. Motivation und Risikobereitschaft ist also sehr oft ein soziales Umfeldphänomen. Dieser Sozialisationsfaktor kann durch Outdoor Sport in weiblicher Lernumgebung abgedefert werden. Durch all-female Sport-Aktivitäten wird das Zugehörigkeitsgefühl gefördert: es gibt sie, die gleichgesinnten Mädchen und Frauen, die gemeinsam Outdoor Spaß haben, mutig aus sich herausgehen und gemeinsam ihr Selbstvertrauen stärken. Hinzu kommt, dass das Beobachten, die Orientierung an einem weiblichen Vorbild einen Push-Effekt hat – „wenn sie das kann, dann probiere ich es auch“. Mehr Mädchen und Frauen im Outdoor Sport ist ein Qualitätsgewinn für alle! Wir wollen dazu durch all-female

Angebote für die weibliche Zielgruppe beitragen. Dies ergänzend zu Outdoor-Sportaktivitäten mit Männern, also in gemischten Gruppen. Denn es geht nicht um ein „entweder oder“, im Sinne von nur all-female, sondern um ein „sowohl als auch“. Es ist bereichernd, nicht nur von Männern, sondern auch von Frauen motiviert und inspiriert zu werden. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, besteht selbstverständlich die Möglichkeit in der gemischten Gruppe an der Veranstaltung teilzunehmen. Alle Veranstaltungen, bei denen all-female Gruppen angeboten werden sind speziell gekennzeichnet!

Anja Schmid und Regina Knünz – exploristas
Peter Gebetsberger – Naturfreunde Akademie



© Alena Paszke



QUALITÄT DURCH AUS- UND FORTBILDUNG IN DER NATURFREUNDE-AKADEMIE

Der natürliche Bewegungsdrang im Allgemeinen und das Kletterbedürfnis im Speziellen wird jedem Menschen in die Wiege gelegt. Es liegt an euch – liebe Eltern – euren Kindern die Entwicklung dieser Urinstinkte zu ermöglichen und damit eine Basis für lebenslanges Sporttreiben und gesund bleiben zu schaffen. Die speziell ausgebildeten Sportkletter-Kinderbetreuer und -Übungsleiter sind Garant für die hohe Qualität bei der Betreuung eures Nachwuchses.

Die einfachste Form des Kletterns ist das Bouldern, d.h. losgelöst von Klettergurt und Seil in Absprunghöhe hinauf- und herum“kraxeln“ ermöglicht das Ausleben des Bewegungsdranges in Reinform. Unerheblich ob zukünftig als Leistungssport oder lifestyle, hartes Training oder Genuss, Begehung im flash oder nach langem projektieren - Bouldern ist immer Ausdruck

der persönlichen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und nicht minder mit dem eigenen Geist - Versuchen, Scheitern, Kämpfen und Schaffen als DIE große Herausforderung. Alles was dich dabei weiterbringt findest du in diesem Programm.

NEU im Angebot ist eine Fortbildung exklusiv für Mädels und Frauen. Im besonderen weiblichen (Lern-)Umfeld unterstützt dich eine erfahrene Sportklettertrainerin im Techniktraining und auch in der Gestaltung deiner eigenen Routen (Boulderbau).

Von der Ausbildung zum Kletterturmbetreuer, diversen Übungsleiterausbildungen, Fortbildungen in allen Spielarten des Sportkletterns bis zum Routensetzer und einem besonderen Sportkletter-Update für ausgebildete Übungsleiter und Instrukto:ren, die ihr Wissen auf den aktuellsten Stand bringen wollen, findest du



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

im Akademieprogramm die passende Ausbildung für deine gezielte Mithilfe in der Ortsgruppe.

Ich wünsche euch viel Spaß und Freude für das Sportkletternjahr 2020

Dieter Schimanek,
Bundesreferent
Sportklettern





AUSBILDUNG ZUM KLETTERTURM-BETREUER

Klettern am mobilen Turm

Den natürlichen Bewegungsdrang auszuleben stellt in der heute oft zubetonierten Welt den Einzelnen 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 Kletterern und Kletterturm unabdingbar.

Damit steht einer gelungenen Veranstaltung – ob Kindertraining, Schulfeste, Vereinsfeiern, Firmenfeste, Kindergeburtstage ... nichts mehr im Wege. Die Ausbildung umfasst keine Informationen zum Transport des Kletterturms.

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

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

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 40,-

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung exkl. Quartier und dgl.

KINDERBETREUER 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 ■ Recht und Versicherung

Ausgebildete Sportkletterer (Übungsleiter, InstruktorInnen, Bergführer) können direkt in das Modul II einsteigen.

Modul I: 31. Januar – 02. Februar 2020, Kletterhalle Linz, Hanspeter Gärtner

Modul II: 28. Februar – 01. März 2020, Boulderhalle St. Veit, Anja Puggl

Modul I: 08. – 10. Mai 2020, Boulderhalle Klagenfurt, Hanspeter Gärtner

Modul II: 19 – 21. Juni 2020, Boulderhalle St. Veit, Anja Puggl

Modul I: 28. – 30. August 2020, Kletterhalle Weinburg, Hanspeter Gärtner

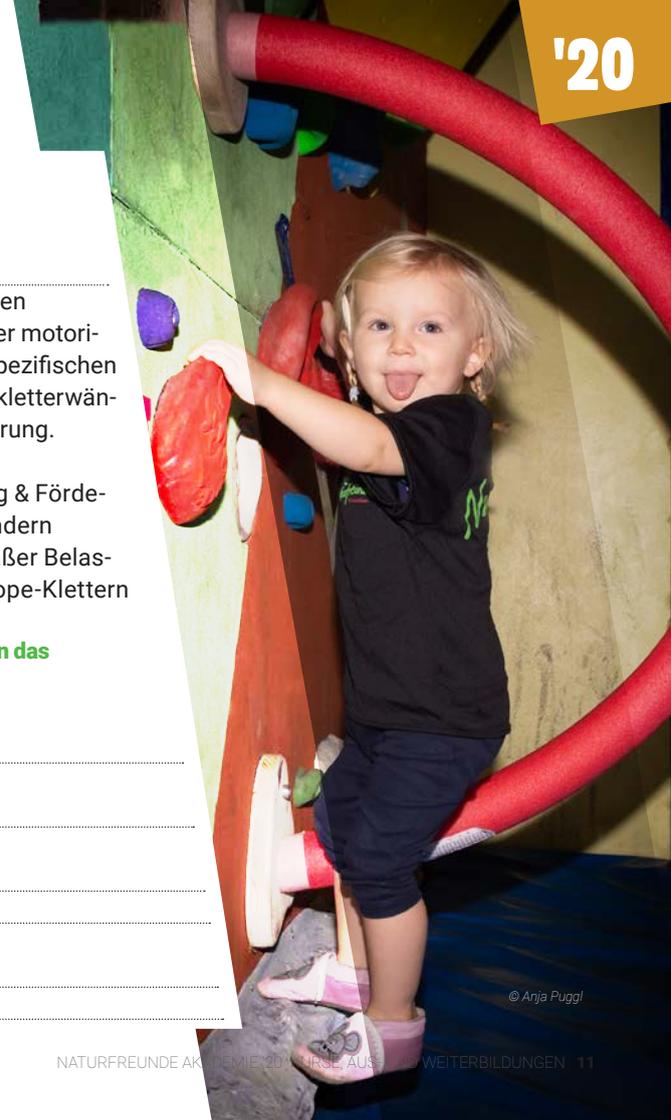
Modul II: 02 – 04. Oktober 2020, Boulderhalle St. Veit, Anja Puggl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200–/€ 350,–*

Teilnahmevoraussetzung: vollendetes 16. Lebensjahr zu Kursbeginn,

Grundkenntnisse Kletter- und Sicherungstechnik im IV. Schwierigkeitsgrad

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





ÜBUNGSLEITER 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.

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

Mitterdorf: 10. – 12. und 17. – 19. Jänner 2020

Bad Ischl: 24. – 26. Jänner und 14. – 16. Februar 2020

Zell/Pfarre: 27. – 29. März und 17. – 19. April 2020

Salzburg: 24. – 25. April und 01. – 03. Mai 2020

Wien: 05. – 07. und 26. – 28. Juni 2020

Weinburg: 28. – 30. August und 04. – 06. September 2020

Telfs: 25. – 27. September und 02. – 04. Oktober 2020

Linz: 10. – 11. , 17. – 18. und 24. – 25. Oktober 2020

Kursleitung: Naturfreunde - Team Sportklettern

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 376,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Eignungsüberprüfung

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung exkl. Quartier und dgl.

© NF-Archiv

ÜBUNGSLEITER OUTDOOR

Klettern in Klettergärten 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

Lofer/Weißenbach: 30. – 31. Mai 2020

Maltatal: 6. – 7. Juni 2020

Peilstein/NÖ: 11. – 12. Juli 2020

Salzkammergut: 15. – 16. August 2020

Ennstal/Laussa: 19. – 20. September 2020

Kursleitung: Naturfreunde - Team Sportklettern

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,- / € 157,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:

positive Absolvierung ÜL Indoor

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung exkl. Quartier und dgl.





ÜBUNGSLEITER BOULDERN

Losgelöst von Sicherungsgerät, Gurt und Seil

„Hinaufkraxln“ (Bouldern) als Urform menschlicher Bewegung liegt uns in den Genen. Unerheblich ob als Leistungssport oder lifestyle, hartes Training oder Genuss, Begehung im flash oder nach langem projektieren - Bouldern ist immer Ausdruck der persönlichen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und nicht minder mit dem eigenen Geist - Versuchen, Scheitern, Kämpfen und Schaffen als DIE große Herausforderung.

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

Termin 1: 06. – 08. und 20. – 22. März 2020, Boulderbar Salzburg, Kursleitung: Jakob Wurm

Termin 2: 06. – 08. und 20. – 22. November 2020, Boulderhalle Wr. Neustadt, Kursleitung: Julia Hufnagel

Preise für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 376,-*

Teilnahmevoraussetzung: bouldern im Bereich 6b bloc
Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung exkl. Quartier und dgl.

ROUTENSETZERAUSBILDUNG

Du willst deiner Passion folgen!

Die Möglichkeiten der Trainingsgestaltung auf einer Boulder- bzw. Kletterwand hängen im Wesentlichen von der Qualität der einzelnen Routen ab. Diese Qualität einer Route/eines Boulders steht in direktem Zusammenhang mit dem Bewegungsverständnis und -spektrum des Routensetzers. Unsere Spezialisten bringen dir in diesem Kurs die Grundlagen für „gute“ Routen und damit die Möglichkeit der perfekten Gestaltung deiner Wand näher. Das Basismodul ist für das Routenschrauben an und Betreuen von kleinen Wänden in der OG ausreichend.

Basismodul 1: 20. – 22. März 2020, Kletterhalle Bad Ischl

Basismodul 2: 01. – 03. April 2020, Kletterhalle Wien

Basismodul 3: 01. – 03. Mai 2020, Kletterhalle Wien

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 310,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:

Abgeschlossener ÜL-Sportklettern Indoor

Vertiefungsmodul: 26. – 28. August 2020, Kletterhalle Wien

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 310,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: abgeschlossenes Basismodul,

Kletterpraxis im VII. Schwierigkeitsgrad (6b)

Kursleitung: Dieter Schimanek

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung exkl. Quartier und dgl.





© ???

BOULDERBAU – (K)EINE WISSENSCHAFT?

Bouldern als Trockentraining fürs richtige Klettern - diese Zeiten sind vorbei! In den letzten Jahren hat sich Bouldern zur eigenständigen Trendsportart entwickelt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die dem Virus verfallen sind und sich für das Setzen & Tapen von Bouldern interessieren - 3a – 8a - je nach Wunsch und Können.

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

18. – 19. April 2020, Kletterhalle Wien, Julia Hufnagl/Andrej Olip

05. – 06. September 2020, Boulderhalle Klagenfurt, Julia Hufnagl/Andrej Olip

Modul Kreativ: ■ Kreative Verwendung von Griffen, Strukturen, Volumen, Wandneigungen und -formen ■ Boulder für allgemeine und spezielle Klettertechniken und Trainingszwecke schrauben

09. – 10. Mai 2020, Kletterhalle Wien, Julia Hufnagl/Jakob Wurm

05. – 06. Dezember 2020, Boulderhalle Klagenfurt, Julia Hufnagl/Jakob Wurm

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Ausbildung (oder gleichwertige Kenntnisse), Bewegungserfahrung im Bouldern, für Modul Kreativ Absolvierung Basismodul

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,- / € 246,-*

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)

BOULDERBAU – ADVANCED

Lernen von den Besten –

Koordination mit internationalen Routensetzern

Über gemeinsamen Austausch beim Boulder-bauen sollen unterschiedliche Herangehensweisen und Arbeitsmethoden bei diesem zweitägigen Fortbildungsworkshop kennen gelernt werden. Angeleitet von international erfahrenen Routensetzer*Innen bieten Testkletter- und Feedbackrunden die Möglichkeit, den eigenen Zugang zum Routenbau zu reflektieren und neue Inputs zu bekommen.

Im Vordergrund soll dabei die prozesshafte, kreative Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Bewegungsformen beim Boulderbau stehen.

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

1. – 2. Februar 2020, Bloc-House Graz

Kursleitung: Matthias Woitzuck

Teilnahmevoraussetzung: erfahrene Routensetzer*Innen

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,- / € 246,-*

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)

© Bernhard Lenz



NEU: ONLY FEMALE

KLETTERCOACHING UND BOULDERBAU VON UND FÜR FRAUEN

Frauenempowerment Exklusiv

Innerhalb einer Frauengruppe geht es zwei Tage lang um die Erweiterung des eigenen Kletterkönnens, dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch sowie den Boulderbau. Während der erste Tag im Zeichen der Analyse (Technik, Kondition und Taktik) und des Coachings steht, soll am zweiten Tag kräftig geschraubt werden. Boulderbau wird hier als kreative Form, spaßige Tätigkeit oder strukturelles Tool für das Klettern oder für die Tätigkeit als Kursleiterin, verstanden. Kletterinnen, Boulderinnen und Schrauberinnen mit oder ohne Erfahrung mit dem Montieren von Griffen und Tritten, sind hier willkommen.

Inhalte: ■ Klettercoaching ■ Boulderbau ■ Bewegungsanalyse
■ Techniktraining ■ Erweiterung der Kursleitungs Kompetenzen (Intervision)

Termin: 04. – 05. Juli 2020, Ort: Bloc-House Graz

Kursleitung: Julia Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,-/246,-*

Teilnahmevoraussetzung: Übungsleiterinnen und Instruktorinnen mit fortgeschrittener Erfahrung im Klettern bzw. Bouldern
Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)

© Moritz Attenberger

BOULDERN OUTDOOR

Wirklich stark wirst du nur durchs Bouldern

Beinahe schon ein Dogma. Ein Fünkchen Wahrheit muss darin jedoch liegen – trifft man doch die Stars der Szene meist in den Bouldergebieten weltweit. Du wirst bei jedem Boulder aufs Neue gefordert sein! Diese Fortbildung ist sowohl für Einsteiger (jedoch gute Kletterer) als auch für erfahrene Boulderer konzipiert. Einsteiger haben die Möglichkeit, stressfrei in diese Sportart hinein zu schnuppern. Erfahrenen Boulder-Cracks bieten wir das Feintuning ihrer Bewegungen. Ziel ist das Erweitern der Bewegungsvorstellung und -erfahrung und damit die Steigerung des Leistungsniveaus. Durch die professionelle Unterstützung erhältst du wertvolle Tipps und Anregungen zum Abhalten von Boulderkursen.

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

15. – 17. Mai 2020, Maltatal/Kärnten

12. – 14. Juni 2020, Wien Umgebung

25. – 27. September 2020, Bor/Tschechien

Kursleitung: Jakob Wurm

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 298,-*

Teilnahmevoraussetzung: Bouldern 6a bloc

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)





TECHNIKTRAINING OUTDOOR

Leistungssteigerung durch Sensibilisierung

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

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

20. – 21. Juni 2020, Ennstal/Laussa/Oberösterreich

Kursleitung: Gunnar Mertz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,- / € 279,-*

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Ausbildung (Instruktor/Übungsleiter Sportklettern od. Alpinklettern) oder gleichwertige Kenntnisse, routiniertes Sicherungsverhalten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)

TECHNIKTRAINING INDOOR

Mit ausgefeilter Technik zum erwünschten Ziel

Techniktraining bis die Finger und Sohlen rauchen und dein Bewegungsgefühl explodiert: Wir werden uns individuell an die Verbesserung der Grundtechniken (Antreten/Steigen, Greifen und Schwerpunkt positionieren,...) und speziellen Techniken (z.B. Eindrehen, Piazen, Hooken,...) machen.

Jeder der sich spezifisch und intensiv mit Klettertechnik, -taktik und neuen Bewegungserfahrungen auseinandersetzen will ist herzlich willkommen – vom Indoor-Freak bis zum Routenkletterer an alpinen Wänden.

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

07. – 08. November 2020, Kletterhalle Linz, Gunnar Mertz

27. – 29. November 2020, Kletterhalle Mitterdorf, Julia Hufnagl

28. – 29. November 2020, Klammerei Bludenz, Hanspeter Gärtner

Preis für Mitarbeiter: € 80,-*

Teilnahmevoraussetzung: Aktive Mitarbeit in einer OG, Kletterspezifische Ausbildung (ÜL/Instruktor Sportklettern od. Alpinklettern)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)





SICHERUNGS- UND VERTRAUENSTRAINING

Bewusst und kontrolliert stürzen – Dynamisch sichern

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

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

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

14. November 2020, Kletterhalle Mitterdorf Kursleitung: Paula Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 40,- / € 78,-*

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Ausbildung (Instruktor/ Übungsleiter Sportklettern od. Alpinklettern) bzw. gleichwertige Kenntnisse

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung

© Claudia Ziegler

SPEZIELLES KRAFTTRAINING FÜR KLETTERER

Trainingsmethoden an Wand, Griffboard und alternativen Geräten

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

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

15. November 2020, Kletterhalle Mitterdorf

Kursleitung: Paula Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 40,- / € 78,-*

Teilnahmevoraussetzung: Kletterpraxis im 7. Schwierigkeitsgrad (6b)

Detaillinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung





SPORTKLETTER-UPDATE

Koordination für Übungsleiter und Instruktoren

Ausbildung und regelmäßige Fortbildungen sind unbedingte Voraussetzung und Qualitätsmaßstab für qualifizierte Mitgliederbetreuung aber auch eine persönliche Verpflichtung und Absicherung für die Betreuer- und Ausbildertätigkeit im Verein. Zudem stellt jede Fortbildung, durch die Erweiterung und Festigung deiner fachspezifischen Kompetenz, einen wesentlichen Beitrag für deine persönliche und fachspezifische Entwicklung dar.

Um diese hohen Anforderungen erfüllen zu können, bieten wir allen ausgebildeten Kinderbetreuern, Übungsleitern, Guides und Instruktoren diese Fortbildungsveranstaltung in Form von Erfahrungsaustausch und Vermittlung neuer Inhalte in einzelnen Workshops

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

Termin 1: 16. – 17. Mai 2020, Maltatal, Gunnar Mertz

Termin 2: 21. – 23. August 2020, Ennstal/OÖ, Julia Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,-

Teilnahmevoraussetzung: (sport-)kletterspezifische Ausbildung

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)



MAMMUT
SWISS 1862



BREAK THE LAW OF GRAVITY - BE ON TOP





FORTBILDUNGEN SKITOUREN

Das Ausbildungskonzept W3 steht im Zentrum der Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten des Referates Skitouren. Wir sind sehr stolz, gerade im Skitourenbereich und speziell beim Ausbildungskonzept W3 mit namhaften nationalen und auch internationalen Experten zusammenarbeiten zu können, die den ganzheitlichen und kompetenzorientierten Ansatz von W3 mittragen und mitentwickeln. Die überarbeiteten Ausbildungsunterlagen W3 bieten die ideale Ergänzung zu den angebotenen Aus- und Fortbildungen. Vorausblickend auf den Herbst 2019 dürfen wir jetzt schon das 3. Internationale Lawinensymposium in Graz ankündigen. Nütze die Angebote und Veranstaltungen der Naturfreunde Akademie, um auf dem neuesten Stand zu bleiben und um risikobewusst und unfallfrei den Winter zu genießen! Wir wünschen dir eine schöne, lehrreiche und interessante Zeit bei den Veranstaltungen.

**Arno Studeregger,
Helmuth Preslmaier,
Bundesreferenten Skitouren**



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



© M. H.



3. LAWINEN SYMPOSIUM GRAZ 2019

Naturfreunde
Österreich

LAWINENSYMPOSIUM 2019

Das Risikobewusstsein im winterlichen Gebirge zu schärfen ist das Ziel des Internationalen Lawinensymposiums das am 12. Oktober 2019 zum dritten Mal in Graz über die Bühne gehen wird. Internationale Experten von Norwegen, Deutschland, Slowenien, Südtirol, Schweiz und Österreich referierten über Erneuerungen in der Schnee- und Lawinkunde und berichten über aktuelle Ergebnisse der Lawinenforschung.

Das internationalen Lawinensymposium 2019 bietet dafür wieder eine Plattform für Experten als auch Einsteiger sich der Thematik zu widmen. Internationale Experten referieren wieder über die aktuellen Ergebnisse der Lawinenforschung, geben Einblick darüber wie der Lawinenlagebericht entsteht und wo dabei die Grenzen liegen, analysieren Unfälle und geben Aufschluss darüber welche Rolle der Mensch im gesamten Risikomanagement Lawine spielt."

Inhalte: ■ Alpinismus und Tourismus ■ Schnee- und Lawinkunde ■ Lawinenprognose und Meteorologie ■ Risikomanagement ■ Rechtliche Aspekte

Samstag, 12. Oktober 2019, Graz/Arbeiterkammersaal

Beginn: 9:00 Uhr

Preis für Naturfreunde Skitourenführer/Mitglieder/Nichtmitglieder: € 0,- / € 20,- / € 25,-

© Harald Tauder

LVS TRAINING - LAWINENVERSCHÜTTETENSUCHE

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

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

Samstag, 7. Dezember 2019, Wurzeralm/Sonnalm

Sonntag, 09. Februar 2020, St. Oswald, Bad Kleinkirchheim

Beginn: 9:30 Uhr, Ende: 16:00 Uhr, Kursleitung: Martin Edlinger

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

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

* inkl. Kursbeitrag, (exkl. Seilbahn, Liftkarte). Quartier kann von uns zum Selbstkostenbeitrag organisiert werden.





3. LAWINEN SYMPOSIUM GRAZ 2019

Naturfreunde Österreich

PRAXISTAGE LAWINENSYMPOSIUM

Aufbauend zum Lawinensymposium von 2019 hast du an diesem Wochenende die Gelegenheit mit den Experten des Symposiums die Themen und Neuheiten, mit Schwerpunkt Schneedecke, Gelände, Notfall und Mensch über die im Lawinensymposium referiert wurden, in der Praxis zu erleben! In Kleingruppen werden die Schwerpunktthemen erarbeitet.

Inhalte: ■ Der Notfall Lawine, die Versorgung von Lawinenopfern ■ Organisation im Falle eines Lawinenabganges ■ Schneedeckentest Schneedeckenaufbau ■ Orientierung und Gelände ■ Entscheidungsfindung

13. – 15. Dezember 2019, Planneralm/Grimmingblick

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

Kursleitung: Martin Edlinger + Arno Studeregger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder/Nichtmitglieder: € 120,- / € 268,- / € 315,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnehmer mit entsprechender Grunderfahrung im Bereich Skitouren, LVS Suche, Skifahren in allen Schneearten. Besonders geeignet für Instruktoren und Übungsleiter Ski(hoch)touren.

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



SCHNEEDECKENBEURTEILUNG

Um den gesammelten Erfahrungsschatz der Entscheidungsfindung weiter zu entwickeln, müssen Erfahrungen analysiert, hinterfragt, verwertet und Schlüsse daraus gezogen werden. Zu dieser Analyse gehört immer die Schneedecke. Wie war der Schneedeckenaufbau? Wie hat das Wetter die Schneedeckensituation beeinflusst? Was habe ich, bzw. hätte ich in der Schneedecke erkennen können? Hätten mir Daten von Wetter- und Klimastationen bei meiner Beurteilung helfen können? Die Schneedecke wird also umso wichtiger, je weiter man seine lawinenkundlichen Kompetenzen steigert.

Inhalte: ■ Schneedeckenaufbau ■ Schneedeckentests ■ Schwachschichtenanalyse ■ Meteorologische Messdaten

10. – 12. Jänner 2020, Tauplitz/Kirchenwirt Robert Kerneza

31. Jänner – 2. Februar 2020, Salzburg/Kolm Saigurn Arno Studeregger

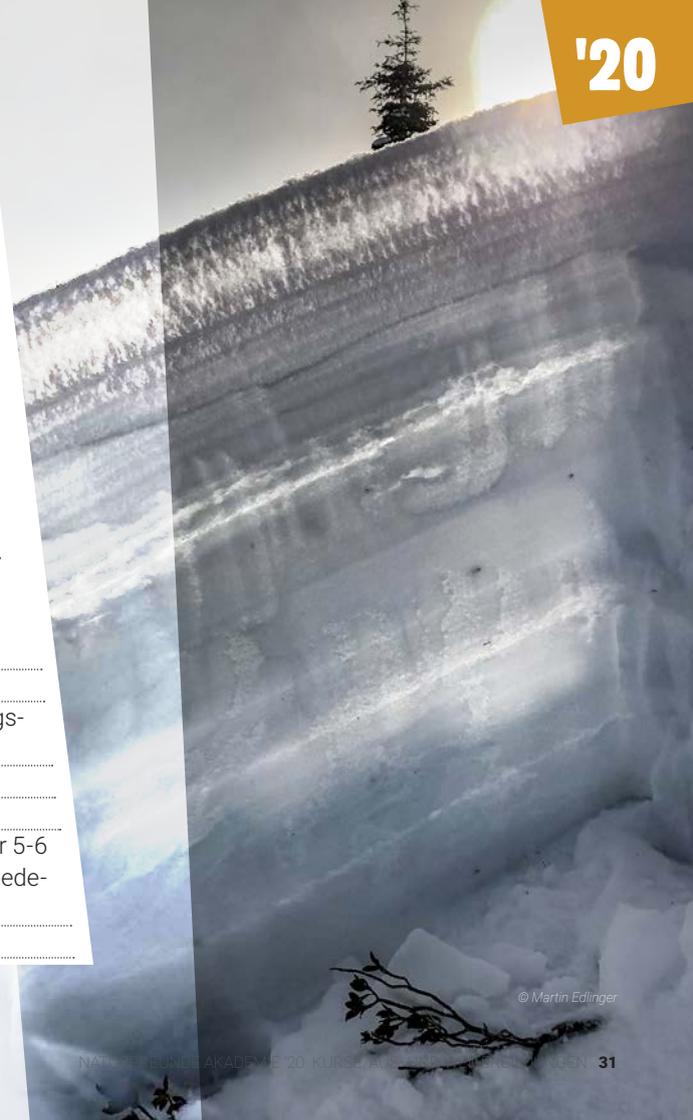
21. Februar – 23. Februar 2020, Tirol/Naviser Hütte - Bellaire NF Ausbildungsteam

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

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 240,-*

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

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





SKITECHNIK OFF PISTE

Verbesserung der Skitechnik im Gelände

Was tun, wenn Teilnehmer 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 Teilnehmern 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

11. – 12. Jänner 2020, Tauplitz/Kirchenwirt

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

Kursleitung: Stephan Skrobar

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,- / € 125,-*

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

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

© Martin Edlinger

IGLUBAU UND BIWAKSEMINAR

Wie verbringt man eine Nacht im Schnee?

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

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

31. Jänner – 2. Februar 2020,

Niedere Tauern/GH Wachter

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

Kursleitung: Martin Edlinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 163,-*

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

* inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Martin Edlinger



SKITOUREN DURCHQUERUNG – PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG

Eine Winter- Durchquerung im alpinen Gelände stellt für den Skitouren-Führer eine große Herausforderung dar. Besonderes Augenmerk ist hier auf eine gute Vorbereitung und Planung zu legen. Ebenso wichtig ist die richtige Gruppengröße und dass die Gruppe den Schwierigkeiten gewachsen ist. Gibt es Alternativrouten bzw. Abbruchmöglichkeiten? Bei dieser Fortbildung werden wir an Hand einer Skitouren-Durchquerung von Gargellen im Montafon zur Lindauer Hütte im Gauertal gemeinsam an diesen Punkten arbeiten.

Inhalte: ■ Tourenplanung ■ Orientierung ■ Führungstechnik ■ Tipps und Tricks bei Durchquerungen ■ Schneekunde - Praxis Schneedeckenstabilität ■ Gelände und Verhältnisse analysieren ■ Entscheidungsfindung

7. – 9. Februar 2020, Rätikon/Berghaus Sulzfluh, Lindauer Hütte

Samstag, 9:00 Uhr bis Sonntag, 15:00 Uhr

Kursleitung: Artur Lorenz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 260,-*

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

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

© Martin Lorenz

SKIHOCHTOUREN UPDATE

Skihochtouren stellen für Tourenführer eine große Herausforderung dar. Nicht umsonst bezeichnet man sie auch als die Königsklasse im Skialpinismus! Umso wichtiger ist es, sich auf die Gefahren des winterlichen Hochgebirges vorzubereiten. Doch es ist nicht immer so einfach, wie es klingt. Wann und wie seilt man sich am Gletscher wirklich an? Welche Methoden gibt es, Personen aus einer Gletscherspalte zu retten? Worauf ist bei Skihochtouren im Frühjahr besonders zu achten?

Inhalte: ■ Wetter ■ Tourenplanung ■ Anseilen
 ■ Abfahren mit Seil ■ Verhalten und Führungstechnik am Gletscher ■ Spaltenbergung ■ Alpine Gefahren

27. – 29. März 2020, Hohe Tauern/Sonnblick/Neubauhütte

Kursleitung: Gregor Krenn

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

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 194,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkondition für 7 Stunden Bewegung, geübter Umgang mit Steigeisen, Pickel, Gurt und Seil. Besonders geeignet für Instrukto-
 ren und Übungsleiter Skihochtouren.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





© Martin Edlinger



ÜBUNGSLEITER SKITOUREN

Die Übungsleiterausbildung 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 zum Übungsleiter Skitouren. Auch Tourenführungen im Rahmen der Vereinstätigkeit zählen zum Aufgabenbereich eines Übungsleiters. Es wird jedoch dringend empfohlen, dass Übungsleiter bei Vereinsveranstaltungen mit Instruktoren zusammenarbeiten. Eine Übungsleiterausbildung kann als Vorbereitung für eine Instruktorenausbildung 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

18. – 24. Jänner 2020, Planneralp/Grimmingblick

Kursleitung: Arno Studeregger, Martin Edlinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180,- / 725,-*

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)

© Ulf Edlinger

ÜBUNGSLEITER WINTERWANDERN

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

18. – 24. Jänner 2020, Planneralp/Grimmingblick

Kursleitung: Wolfgang Kinz / Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180,- / 725.-*

Teilnahmevoraussetzungen: Als Aufnahmebedingung reicht ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens 10 Schneeschuhwanderungen sowie sicherer und kontrollierter Umgang mit Schneeschuhen. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 16 Jahre bei Ausbildungsabschluss. Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres ist für die Übungsleitertätigkeit das Beisein eines volljährigen ausgebildeten Übungsleiters/Instruktors erforderlich. Mitarbeit in einer Ortsgruppe.

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



© Martin Edlinger



ÜBUNGSLEITER SKIHOCHTOUREN

Die Übungsleiterausbildung Skihochtouren vermittelt Vereinsmitgliedern eine Grundausbildung für das selbstständige Begehen von hochalpinen Skitouren im vorwiegend vergletscherten Gelände. Die Tourenplanung sowie die Einschätzung der Wettersituation gehören neben der Seil- und Sicherungstechnik untrennbar zum Übungsleiter Hochtouren. Auch Tourenführungen im Rahmen der Vereinstätigkeit zählen zum Aufgabebereich eines Übungsleiters Skihochtouren. Es wird jedoch dringend empfohlen, dass Übungsleiter bei Vereinsveranstaltungen mit Instruktoren zusammenarbeiten. Eine Übungsleiterausbildung kann als Vorbereitung für eine Instruktorenausbildung 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

22. – 28. März 2020, Stubaialpen, Hohe Tauern/Franz-Senn-Hütte

Kursleitung: Martin Edlinger / Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180,- / 795,-*

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

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

© Martin Edlinger

BASISKURS SKITOUREN

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

25. – 28. Jänner 2020,

Eisenerzer Ramsau/GH Pichler

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

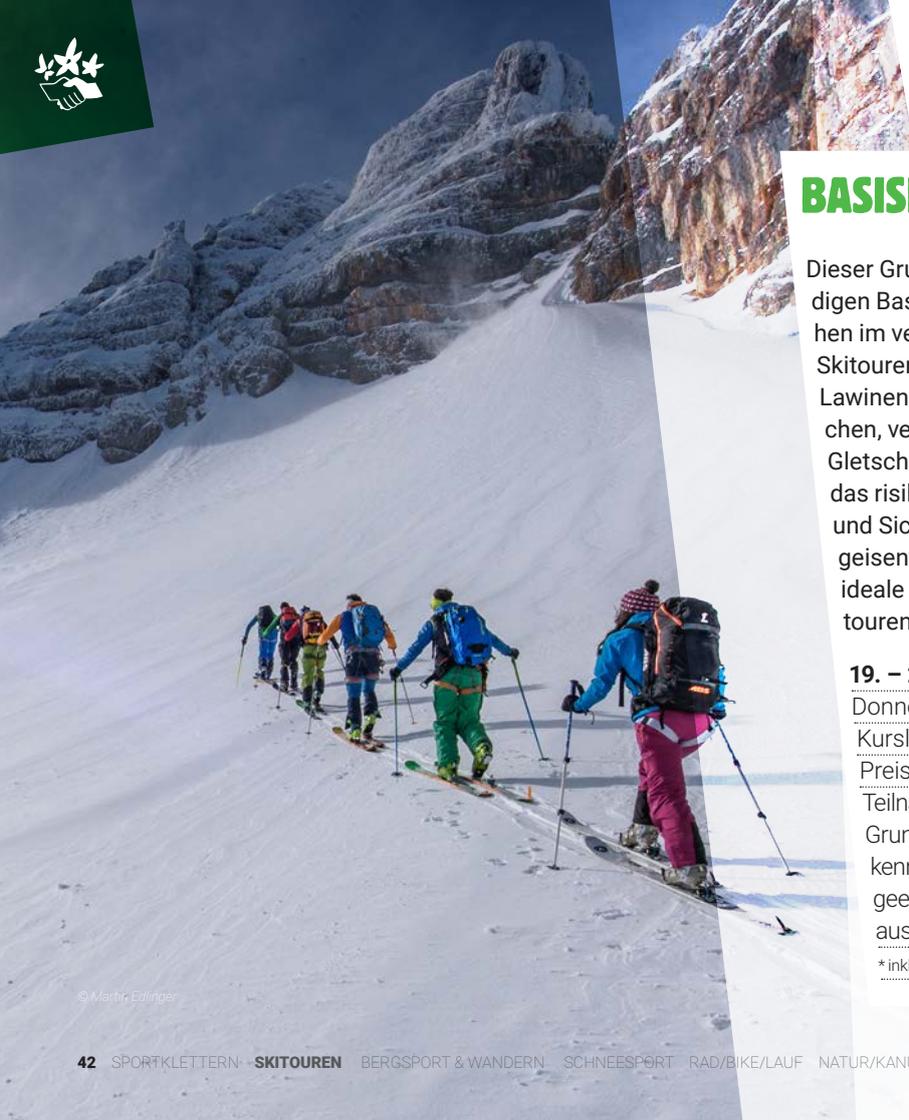
Kursleitung: Christian Endler

Preis für Mitglieder: € 370,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





BASISKURS SKIHOCHTOUREN

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

19. – 22. März 2020, Dachstein/Wiesberghaus

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

Kursleitung: Christoph Steinecker

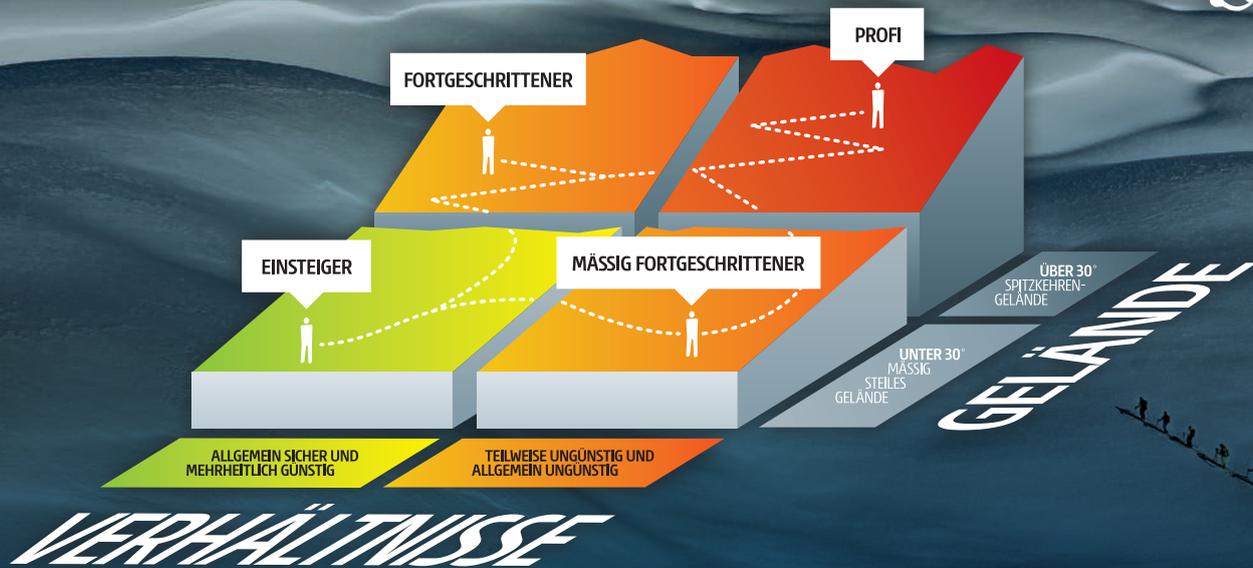
Preis für Mitglieder: € 370,-*

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

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

© Martin Edlinger

W3 Wer geht wann wohin?



WER WANN WOHIN GEHEN SOLLTE, ERFÄHRST DU IN UNSERER NEUEN LAWINENAUSBILDUNG.
w3.naturfreunde.at



FORTBILDUNGEN BERGSPORT UND WANDERN

Das Aus- und Fortbildungsprogramm 2019/2020 bietet dir wieder eine Vielzahl sehr interessanter Weiterbildungsmöglichkeiten. Die im letzten Jahr erstmals durchgeführte Ausbildung zum Übungsleiter Bergwandern hat das Ausbildungsprogramm sehr gut ergänzt und wurde durch einen Lehrgang im Naturfreunde Feriendorf Korsika erweitert. Die Ausbildung zum Übungsleiter Bergwandern läuft nach wie vor parallel zum, vom VAVÖ durchgeführten Wanderführer-Grundmodul. Beide Ausbildungen haben den gleichen Stellenwert. Aufgrund der positiven Rückmeldungen werden auch wieder „Basisausbildungen“ angeboten, die den Einstieg in eine Ausbildung (Übungsleiter und Instruktor) für Naturfreunde-Mitglieder erleichtern und somit neue Mitarbeiter für unser Team Alpin aufbauen sollen. 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, Marcellus Schreilechner
Bundesreferenten Bergsport



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





© Martin Edlinger

WASSERFALL-EISKLETTERN FÜR FORTGESCHRITTENE

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

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

31. Jänner – 2. Februar 2020, Kolm-Saigurn, Rauris

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

Kursleitung: Roland Gröll

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 320,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Timo Moser



GEHEN AUF WINTERLICHEN GRATEN

Ob als Erweiterung des Spielraums beim Skitourengehen oder als optimale Vorbereitung für kombinierte Hochtouren im Sommer: Im Kurs "Gehen auf winterlichen Graten" lernst du alle notwendigen Sicherungstechniken wie Sicherungsmöglichkeiten in Schnee und Fels, Seilschaftsablauf-Optimierung im kombinierten Gelände oder Rückzugmöglichkeiten.

- Inhalte: ■ Sicherungsmöglichkeiten in Schnee und Fels
■ Seilschaftsablauf-Optimierung ■ Rückzugmöglichkeiten
■ Tourenplanung ■ Alpine Gefahren

7. – 9. Februar 2020, Eisenerzer Ramsau/GH Pichler

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

Kursleitung: Christian Enderl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 310,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrung im selbstständigen Begehen leichter Mehrseillängentouren (Schwierigkeitsgrad 3-4, im Sommer), Beherrschen einer dem entsprechenden Sicherungstechnik, Skifahren in allen Schneearten, Grundkondition für 5-6 Stunden Bewegung im Gelände. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter Skihochtouren.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Ederinger

RETTUNGSTECHNIK AM KLETTERSTEIG

Klettersteige werden vielfach unterschätzt, dabei stellen sie gerade in Notsituationen hohe Anforderungen an den Tourenführer. Bei dieser Fortbildung wird in erster Linie auf mögliche Rettungstechniken am Klettersteig eingegangen.

Inhalte: ■ Behelfsmäßige Versorgung von Verunfallten ■ Bergrettungstechniken
■ Notfallmanagement ■ Materialkunde

24. – 25. April 2020, Ennstal, Ternberg/Blasl

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

Kursleitung: Andi Wiedauer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,- / € 160,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





SICHERHEITSCAMP FÜR BERGWANDERER

Sicher in die Berge und gesund zurück. Nach diesem Motto richtet sich dieses Camp der Naturfreunde-Akademie an alle ambitionierten BergwandererInnen und WiedereinsteigerInnen. In kurzen Vorträgen und vor allem in praktischen Übungen wird gemeinsam das Thema Tourenplanung erarbeitet. Tourenausswahl, eine kleine Wetterkunde, die Anwendung von Tourenportalen und deren „analoge“ Alternativen finden ebenso den notwendigen Raum wie die praktische Planung und Umsetzung gemeinsamer Bergwandertouren. Übungen zu richtigem Verhalten im alpinen Gelände und das Aufzeigen alpiner Gefahren sowie Trittsicherheits- und Gehtechnikübungen runden das Seminar ab.

1. – 3. Mai 2020, Almtal/NF-Haus Wimmergreuth

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

Kursleitung: Philipp Rafalt

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 265,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkondition für 4-5 Stunden Bewegung. Besonders geeignet für Instruktoren und Übungsleiter Bergwandern.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

ERSTE HILFE OUTDOOR-WANDERN – SMMRG

Statistisch betrachtet passieren beim Wandern die meisten Unfälle im alpinen Gelände. Aber was ist zu tun, wenn ein Teilnehmer meiner Gruppe sich das Bein bricht, das Handy kein Netz hat und der Verletzte blass und kalt-schweißig ist? Derartige oder ähnliche Szenarien sind es, die beim Wandern und Bergsteigen eintreten können. In Kooperation mit den Alpinmediziner des Uniklinikum Salzburg SMMRG (Salzburg Mountain Medicine Research Group) werden wir die wichtigsten Inhalte der Ersten Hilfe im Outdoor-Bereich in Theorie und Praxis behandeln. Der zweite Tag ist vorwiegend Praxisbeispielen im Gelände gewidmet."

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

8. – 9. Mai 2020, Spital/Pyhrn, Hotel Freunde der Natur

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

Kursleitung: Alpinärzteam SMMRG / Edlinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder/Nichtmitglieder: € 80,- / € 108,- / 140,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Kondition für 4-5 Stunden Wandern. Besonders geeignet für Instruktoren und Übungsleiter Bergwandern.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





DYNEEMA, MICROTRAXION & CO – SEILTECHNIK DER MODERNEN ART – FELS

Der Einsatz moderner statischer Leinen reduziert Gewicht und Volumen der Kletterausrüstung enorm. Moderne Klemmgeräte machen Rettungstechniken erst wirklich effizient. Diese Gerätschaften bringen eine Reihe von Vorteilen mit sich. Doch Vorsicht, über den Anwendungsbereich von so manchem neuen Kletterequipment sollte man gut Bescheid wissen damit der Vorteile nicht zur Gefahr werden. Du lernst den richtigen Umgang mit modernen Klemmen und statischen Leinen, deren Einsatzbereich, und wo deren Grenzen liegen.

Inhalte: ■ Seil-, Sicherungs- und Führungstechnik mit Klemmgeräten
■ Rücklaufsperrern und statischen Leinen im Fels.

8. – 9. Mai 2020, Höllental, Weichtalhaus Stephan Binder

18. – 19. September 2020, Stubaieralpen,

Franz-Senn-Hütte Stephan Mitter

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

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,- / € 235,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Beherrschen der Seil- und Sicherungstechnik im Mehrseillängenbereich, Klettererfahrung im Outdoor- und Mehrseillängenbereich. Besonders geeignet für Instruktoressen und Übungsleiter Alpinklettern, Klettersteig und Hochtouren.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edlinger

FAKTOR MENSCH – FÜHRUNG UND GRUPPENDYNAMIK AM BERG

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?"

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. "

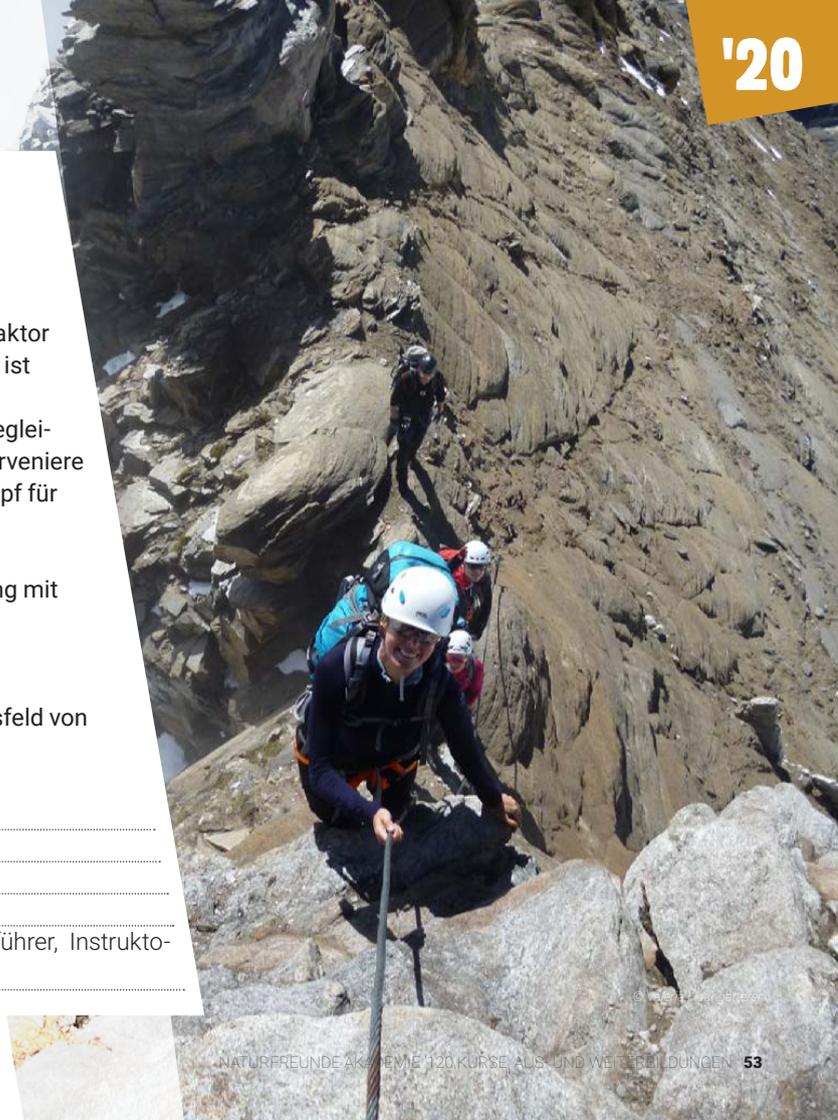
22. – 24. Mai 2020, Spital/Pyhrn/Naturfreundehaus

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

Kursleitung: Valeria Hochgatterer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 218,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Besonders geeignet für alle Tourenführer, Instruktoren und Übungsleiter. *Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





PAKLENICA – PLAISIRKLETTERN

Das Klettergebiet Paklenica gehört zu den bekanntesten Kletterzielen in Kroatien und bietet einen optimalen Mix für verschiedene Klettertechniken. Von Sportklettertouren bis hin zu Mehrseillängentouren ist alles möglich. Bei der Fortbildung beschäftigen wir uns vor allem mit der Klettertechnik. Der dadurch entstehende Bewegungsfluss wird bei den Mehrseillängentouren perfektioniert. Natürlich beschäftigen wir uns auch mit den Sicherungstechniken. Die einzelnen Schwerpunkte werden im Toprope bzw. in Mehrseillängenrouten geübt. Am späten Nachmittag oder Abend besteht die Möglichkeit, die Muskeln im Meer zu lockern.

Inhalte: ■ Klettertechnik ■ Bewegungsfluss
■ Sicherungstechnik

29. Mai – 2. Juni 2020, Paklenica

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

Kursleitung: Robert Kerneza

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 395,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Beherrschen der Seil- und Sicherungstechnik im Mehrseillängenbereich, Klettererfahrung im Outdoor- und Mehrseillängenbereich, mind. SG UIAA 4

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

FÜHRUNGSTECHNIK AUF KLETTERSTEIGEN

Klettersteige werden oft unterschätzt und stellen für den Tourenführer eine große Herausforderung dar. Bei dieser Fortbildung wird in erster Linie auf die Führungstechnik am Klettersteig eingegangen – mit dem Ziel Teilnehmer zu unterstützen bzw. Kinder oder „Leichtgewichte“ zu sichern.

Inhalte: ■ Führungstechnik am Klettersteig ■ Gestaffeltes Sichern ■ Alpine Gefahren ■ Tourenplanung ■ u.v.m.

12. – 13. Juni 2020, Ennstal, Spielmäuer/Mariazell

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

Kursleitung: Andreas Wiedauer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,- / € 175,-*

Teilnahmevoraussetzungen: "Geübter Umgang mit dem Klettersteigset, Klettersteigfähigkeiten bis zum Schwierigkeitsgrad D, Erfahrung beim Nachstiegssichern bzw. Topropesichern"

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





DYNEEMA, MICROTRAXION & CO – SEILTECHNIK DER MODERNEN ART – GLETSCHER

Der Einsatz moderner statischer Leinen reduziert Gewicht und Volumen der Hochtourenausrüstung enorm. Moderne Klemmgeräte machen eine Spaltenbergung erst wirklich effizient. Diese Gerätschaften bringen eine Reihe von Vorteilen mit sich. Doch Vorsicht, über den Anwendungsbereich von so manchem neuen Kletterequipment sollte man gut Bescheid wissen damit der Vorteile nicht zur Gefahr werden. Du lernst den richtigen Umgang mit modernen Klemmen und statischen Leinen, deren Einsatzbereich, und wo deren Grenzen liegen.

Inhalte: ■ Seil-, Sicherungs- und Führungstechnik mit Klemmgeräten ■ Rücklaufsperrern und statischen Leinen am Gletscher.

13. – 14. Juni 2020, Dachstein/Seetalerhütte

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

Kursleitung: Stephan Binder

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,- / € 235,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Beherrschen der Seil- und Sicherungstechnik im Mehrseillängenbereich, Klettererfahrung im Outdoor- und Mehrseillängenbereich. Besonders geeignet für Instrukturen und Übungsleiter Alpinklettern, Klettersteig und Hochtouren.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edlinger

ALPINKLETTERN - STANDPLATZBAU MOBILE SICHERUNGEN

Der sichere und geübte Umgang mit mobilen Sicherungsgeräten ist für Alpinisten unerlässlich. Sei es am Standplatz oder als Zwischensicherung: Je besser der Umgang mit den Geräten beherrscht wird, desto sicherer und schneller können nicht gänzlich mit Bohrhaken eingerichtete Routen durchstiegen werden. In den letzten Jahren hat sich im Bereich Standplatzbau einiges getan. Diese Neuerungen haben auch die Standplatztechniken mit mobilen Sicherungsmitteln verändert. Diese Fortbildung ist genau richtig, um deine Kenntnisse über Standplatztechnik auf den neuesten Stand zu bringen.

Inhalte: ■ Überblick über mobile Sicherungsgeräte und deren Anwendungsbereiche ■ Standplatzbau, mobile Zwischensicherung ■ etc.

26. – 28. Juni 2020, Dachstein/Wiesberghaus

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

Kursleitung: Christoph Steinecker

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 280,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





MEHRSEILLÄNGTOUREN – SEIL- UND FÜHRUNGSTECHNIK

Der Schlüssel zum Erfolg einer geführten Klettertour ist eine gute Führungs- und Sicherungstechnik des Tourenführers. Gerade im Bereich Standplatzbau mit Reih- 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: ■ Führungstechnik auf Plaisirrouten ■ Zweier- oder Dreierseilschaft ■ Standplatzbau ■ Absicherung ■ Seilhandling ■ Tourenplanung auf Klettertouren

26. – 28. Juni 2020, Dachstein, Wiesberghaus

Freitag, 14:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr

Kursleitung: Christian Endler

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 260,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Beherrschen der Seil- und Sicherungstechnik im Mehrseillängenbereich, Klettererfahrung im Outdoor- und Mehrseillängenbereich, mind. SG UIAA 5. Besonders geeignet für Instruktoren und Übungsleiter Alpinklettern.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

ERSTE HILFE OUTDOOR KLETTERN – SMMRG

Klettersteiggeher, Plaisir- oder Alpinkletterer – jeder sollte über die wesentlichen Grundkenntnisse der Rettungstechnik im Fels bzw. der Erstversorgung von verletzten Personen Bescheid wissen. Sehr praxisnah werden Möglichkeiten geübt, die sowohl im Klettersteig als auch beim Alpinklettern anwendbar sind. Parallel dazu wird in Kooperation mit den Alpinmedizinerinnen des Uniklinikum Salzburg SMMRG (Salzburg Mountain Medicine Research Group) die praxisbezogene Erste Hilfe geschult. Ziel ist es, neben dem Update der Grundtechniken diese zu optimieren, die Sinnhaftigkeit von neuen technischen Ausrüstungen zu testen und das Erste-Hilfe-Wissen aufzufrischen und zu verbessern.

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

26. Juni – 28. Juni 2020, Dachstein, Wiesberghaus

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

Kursleitung: Alpinärzteteam SMMRG / NFÖ Ausbildungsteam

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder/Nichtmitglieder: € 120,- / € 295,- / € 347,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Beherrschen der Seil- und Sicherungstechnik im Mehrseillängenbereich, Klettererfahrung im Outdoor- und Mehrseillängenbereich. Besonders geeignet für InstruktorInnen und Übungsleiter Alpinklettern, Klettersteig. *Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Martin Edlinger





FÜHRUNGSTECHNIK BEIM WANDERN

Weiterbildung speziell für Instrukto­ren und Übungsleiter Wandern zum Thema Führungstechnik beim Wandern (Führen und Leiten). Gerade bei Wanderführungen stellen sich oft die Fragen "wie groß darf die Gruppe sein"? "Welches Gelände kann und darf ich als Wanderführer noch begehen"? "Welche Möglichkeiten gibt es ohne Seil, Teilnehmer zu führen und zu Leiten". Neben der Führungstechnik wird auch das Thema Tourenplanung und gegebenenfalls auch naturkundliche Inhalte behandelt.

Inhalte: ■ Führen und Leiten von Wander- und Bergsteigergruppen ohne Zuhilfenahme von Seil und Sicherungsmittel ■ Tourenplanung, Grenzen bei Wanderführungen ■ Naturkunde (evtl.)

19. Juni 2020 – 21. Juni 2020, Silvretta/Naturfreundehaus

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

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 255,-

Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrung im selbstständigen Wandern und Bergsteigen. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit im weglosen Gelände, Grundkondition für 5-6 Stunden Wandern. Besonders geeignet für Instrukto­ren und Übungsleiter Bergwandern.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

NATURKUNDLICHE WANDERUNG

Land zum Leben –

Die Tier- und Pflanzenwelt am Berg

Im Rahmen einer leichten Wanderung zum Buchsteinhaus erkunden wir unterschiedliche Lebensräume, die entlang des Weges angetroffen werden können. Gebirgsschrecken, Grasfrösche, "Maskierte Strolche", Gämshaide und Silberwurz werden uns hierbei begegnen. Diese zu erkennen und tiefergehendes Wissen darüber zu haben ist nicht immer einfach. Diese Exkursion soll Basiswissen über die am Berg vorkommenden Tiere und Pflanzen vermitteln und Hilfen zu deren sicheren Bestimmung geben. Georg Derbuch, Biologe und Natur- & Erlebnispädagoge, wird diese Wanderung leiten.

Samstag 4. Juli 2020, 09:00 bis 16:00 Uhr,

Gesäuse / Buchsteinhaus

Kursleitung: Georg Derbuch und Martin Edlinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 40,- / € 59,-

Teilnahmevoraussetzungen: Kondition für 4-5 Stunden Wandern. Besonders geeignet für Instruktoren und Übungsleiter Bergwandern.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Kursunterlagen





ERSTE HILFE OUTDOOR HOCHTOUREN - SMMRG

Die Spaltenbrücke ist gebrochen, mein Partner hängt schwer verletzt in der Gletscherspalte!

Die Versorgung von verletzten Personen im hochalpinen Gelände stellt meist eine große Herausforderung dar. Es erfordert einerseits seiltechnische Sofortbergungsmaßnahmen und andererseits fundiertes alpinmedizinisches Grundwissen. In diesem Seminar werden seiltechnische Grundkenntnisse in der behelfsmäßigen Rettungstechnik aufgefrischt. Die Versorgung von Verletzungen und das Erkennen von lebensbedrohlichen Zuständen werden in Theorie und Praxis gelehrt und geübt.

Inhalte: ■ Probleme mit der Höhenanpassung ■ Erste Hilfe und Versorgung von verletzten Personen im hochalpinen Gelände ■ Gletscherbegehung und Unfallvermeidung ■ behelfsmäßige Kameradenrettung (Spaltenbergung) ■ behelfsmäßiger Abtransport ■ Erkennen von Verletzungsmustern ■ Lagerungen

13. – 14. Juni 2020, Dachstein/Seetalerhütte

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

Kursleitung: Alpinärzteam SMMRG / Martin Edlinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder/Nichtmitglieder: € 80,- / € 180,- / € 228,-

Teilnahmevoraussetzungen: Geübter Umgang mit Steigeisen, Pickel, Gurt und Seil, Grundkondition für 7 Stunden Bewegung, Erfahrung im Begehen von Gletschern. Besonders geeignet für Instruktoren und Übungsleiter Hochtouren.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edlinger

FÜHRUNGSTECHNIK GLETSCHERTOUREN

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

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

7. – 9. August 2020, Hohe Tauern/Glocknergruppe, Oberwalderhütte

Beginn: Freitag, 15:00 Uhr, Ende: Sonntag, 16:00 Uhr

Kursleitung: Philipp Leodolter

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 180,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Geübter Umgang mit Steigeisen, Pickel, Gurt und Seil, Grundkondition für 7 Stunden Bewegung, Erfahrung im Begehen von Gletschern. Erfahrung im Begehen von Gletschern. Besonders geeignet für Instruktoren und Übungsleiter Hochtouren.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Martin Edinger



HOCHTOUREN DURCHQUERUNG DOS AND DONT'S

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

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

28. – 30. August 2020, Venedigergruppe, Warnsdorferhütte, Kürsingerhütte

Beginn: Freitag, 10:00 Uhr, Ende: 16.00 Uhr

Kursleitung: Gregor Krenn

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 265,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

WANDERN VON HÜTTE ZU HÜTTE

Ein beliebtes Tourenprogramm beim Wandern sind mehrtägige Hüttenwanderungen. 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 werden die wichtigsten Themen erarbeitet und anschließend bei einer zweitägigen Hüttentour umgesetzt.

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

4. – 6. September 2020, Gosaukamm/Gablonzerhütte/ Hofpürglhütte

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

Kursleitung: Wolfgang Kinz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 215,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Trittsicherheit im Gelände, Grundkondition für 5-6 Stunden Bewegung. Besonders geeignet für Instrukturen und Übungsleiter Bergwandern.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





PRAXISTAGE ALPINKLETTERN

Das "Weis" ist den meisten Kletterern ein Begriff. Das Gesäuse ist ein idealer Ausgangspunkt, um Klettertouren im alpinen Gelände durchzuführen. Tourenplanung bildet einen Schwerpunkt dieses Wochenendes. Ziel ist es, selbstständig und risikobewusst eine alpine Klettertour – angepasst an die Verhältnisse und die Teilnehmer – zu planen und zu führen. Während und nach der Tour werden die von euch angewandten Führungstechniken und Entscheidungen besprochen und wenn möglich mit Methoden aus der „Trickkiste“ des Lehrteams ergänzt.

Inhalt: ■ Rissklettertechniken ■ Vertrauen und Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln verbessern ■ Zwischensicherungen

25. – 27. September 2020, Gesäuse/Buchsteinhaus

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

Kursleitung: Roland Groll

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 170,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Beherrschen der Seil- und Sicherungstechnik für alpine Mehrseillängentouren, Klettererfahrung im Outdoor- und Mehrseillängenbereich, mind. SG UIAA 4-5. Besonders geeignet für Instruktoren und Übungsleiter Alpinkletter

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

NEU: ORIENTIERUNG MIT GPS UND SMARTPHONE

Früher war es die Karte aus Papier – heute ist es das Smartphone!

Ob in der Tourenplanung vor einer Tour, oder bei der Orientierung während der Tour, das Smartphone ist dafür zum idealen Tool geworden. Was brauchst dazu – eine dafür geeignete APP! Das NATURFREUNDE TOURENPORTAL wurde in Kooperation mit dem größten Tourenportalbetreiber gänzlich neu überarbeitet und bietet dir ein Portal für Tourenvorschläge, ein Tool zur perfekten Tourenplanung und auf Tour das GPS in „Handyformat“. In diesem Kurs lernst du mit dem Portal als auch mit der APP zu arbeiten, zu planen und zu orientieren. Du lernst wie man Touren erfasst, ob für dich persönlich oder auch als Naturfreunde Tourenportal Autor.“

Inhalte: ■ Grundlagen der Satellitennavigation ■ GPS am Smartphone ■ Orientierung am Smartphone ■ Arbeiten mit dem Tourenportal ■ Arbeiten mit der Tourenportal APP ■ Aufzeichnen und Erstellen von Touren ■ Vor und Nachteile der GPS-Smartphone-Orientierung.

Samstag, 18. Jänner 2020, Planneralm/Grimmingblick

Samstag, 22. Februar 2020, Spital/Pyhrn/Hotel Freunde der Natur

Samstag, 20. September 2020, Salzburg

Jeweils 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr, Kursleitung: Matthias Pilz und Martin Edlinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 20,- / € 40,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse der Orientierung mittels GPS, eigenes Smartphone, vorinstalliertes Smartphone Navigationsapp (Naturfreunde Tourenportal, Outdooraktiv,...) Empfohlen: eigener Laptop. Besonders geeignet für alle Tourenführer, Instrukturen und Übungsleiter

*inkl. Kursbeitrag, Mittagessen





GEHEN IM WEGLOSEN GELÄNDE

Ob geplant oder ungeplant: Wegloses Gelände gehört für jeden Bergsteiger und Wanderer zum Alltag. Dabei trägt überlegtes und koordiniertes Fortbewegen sehr zur Sicherheit bei. Nicht umsonst gehören Stolpern und Ausrutschen zu den häufigsten Unfallursachen beim Wandern! In dieser Fortbildung wird speziell auf Koordination, Technik und Taktik bei schlechtem bzw. weglosem Gelände eingegangen. Ergänzend werden Möglichkeiten erarbeitet, wie man eine Gruppe methodisch geschickt an diese Themen heranführt.

Inhalte: ■ Erarbeiten von Übungsformen zum geschickten und sicheren Bewegen in weglosem Gelände ■ Führen und Leiten ohne Seil ■ Koordinationsübungen ■ Technik und Taktik im weglosen Gelände ■ uvm.

19. – 21. Juni 2020, Ramsau, Dachstein, Wiesberghaus

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

Kursleitung: Gerrit Huber

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 280,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrung im selbstständigen Wandern und Bergsteigen. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit im weglosen Gelände, Grundkondition für 5-6 Stunden Wandern. Besonders geeignet für Instruktor*innen und Übungsleiter Bergwandern.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

OUTDOOR AGAINST CANCER – FORTBILDUNG FÜR SPORTLICHE AKTIVITÄTEN MIT KREBSPATIENTEN

Die Naturfreunde Österreich bieten mit dieser Fortbildung die Möglichkeit, sich gezielt auf ein Training mit Personen, die an Krebs erkrankt sind vorzubereiten. Sport und Bewegung stärkt nicht nur Muskulatur, Koordination und Ausdauer, sondern sorgt auch für die seelische Balance und für ein gesundes Vertrauen in den eigenen Körper. Besonders bei Personen mit bzw. nach einer Krebserkrankung ist dieses Vertrauen in den eigenen Körper oft nicht mehr gegeben. Umso wichtiger ist es für diese Zielgruppe – egal welchen Alters – ein attraktives Angebot an verschiedenen sportlichen Aktivitäten leicht zugänglich zu machen. Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit praktisches Wissen rundum das Themengebiet Krebserkrankung und Sport zu erwerben und dient der Vorbereitung für Kurse und Trainings an denen auch Personen, die an Krebs erkrankt sind, teilnehmen.

Inhalte: ■ Krebsarten und Auswirkungen auf sportliche Aktivitäten ■ Indikationen und Kontraindikationen ■ Training mit/nach Krebs: do's and dont's ■ Fatigue, Selbstwirksamkeit und dem eigenen Körper Vertrauen schenken ■ Belastungsdosierung ■ Regeneration, Erholung und Entspannung ■ Ernährung bei Sport mit Krebs ■ Kommunikation, Achtsamkeit und Stressmanagement ■ Organisatorisches und Veranstaltungsmanagement

16. – 17. Mai 2020, Spital/Pyhrn/Hotel Freunde der Natur

19. – 20. September 2020, Spital/Pyhrn/Hotel Freunde der Natur

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

Kursleitung: Matthias Pilz, Preis für Mitarbeiter/Nichtmitglieder: € 80,- / € 325,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Ausgebildete und aktive Übungsleiter, Instrukto:ren, Wanderführer, Guides und Betreuer in diversen Sportarten. *inkl. Kursbeitrag, Mittagessen



Outdoor against Cancer: move yourself, go out and live“ ist ein von der Europäischen Kommission unterstütztes Projekt.



AUSBILDUNGEN BERGSPORT UND WANDERN

Die Übungsleiterausbildungen in den Bereichen Bergsport und Wandern stellen die erste formelle Ausbildungsebene bei den Naturfreunden Österreich dar. Ein ausgebildeter Übungsleiter ist als fachkundige Person dazu befähigt, Grundausbildungen und Veranstaltungen für Naturfreundemitglieder in den jeweiligen Disziplinen eigenständig zu leiten. Es wird jedoch empfohlen, dass Übungsleiter, wenn möglich mit Instruktoren der jeweiligen Disziplin zusammenarbeiten. Darüber hinaus dient die Übungsleiterausbildung als solide Vorbereitung für die jeweilige Instruktorenausbildung, wobei diese ausschließlich beim Sportklettern verpflichtend vorausgesetzt wird. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 16 Jahre. Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres ist für die Übungsleitertätigkeit das Beisein eines volljährigen ausgebildeten Übungsleiters/Instruktors erforderlich.

Ergänzend zu den Übungsleiterausbildungen werden Basisausbildungen angeboten. Diese Kurse können von Naturfreunde-Mitgliedern als eigenständige Grundausbildung genutzt werden und dienen auch als Vorbereitungskurse für eine geplante Übungsleiter- oder Instruktorenausbildung. Inhaltlich sind die Basiskurse stark an die Übungsleiterausbildung angelehnt. Veranstaltungen in den Naturfreunde-Ortsgruppen sollten ausschließlich durch fachkundiges und geschultes Personal durchgeführt werden!

Die Naturfreunde Österreich bieten zu folgenden Bergsport- und Wanderdisziplinen Übungsleiterausbildungen an: Alpinklettern, Hochtouren, Klettersteig und Bergwandern.

Martin Edlinger, Leiter Abteilung Bergsport





ÜBUNGSLEITER BERGWANDERN

Ein Übungsleiter Bergwandern verfügt über die Kompetenz, Naturfreudemitglieder im Begehen von Wanderwegen ohne unmittelbare Absturz- und Lawinengefahr auszubilden und zu führen. Die Planung von Touren sowie die Einschätzung der Wittersituation gehören neben der Führungs- und Leitungskompetenz untrennbar zum Übungsleiter Bergwandern. Auch Tourenführungen zählen zu den Aufgabenbereichen eines Übungsleiters. Darüber hinaus kann eine Übungsleiterausbildung als Vorbereitung für eine Instruktorausbildung 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.

Siehe auch:

[Wandern mit Kindern und Jugendlichen](#) Seite 124

Höllental, Weichtalhaus

Teil 1: **2. – 3. Mai 2020**, Samstag, 10:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr

Teil 2: **8. – 10. Mai 2020**, Freitag, 18:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr

Kursleitung: Wiedauer / Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 345,-*

14. – 17. Mai 2020, Niedere Tauern, GH Wachter

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

Kursleitung: Edlinger / Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 345,-*

23. – 26. Juli 2020, Spital/Pyhrn, Hotel Freunde der Natur

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

Kursleitung: Krenn / Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 345,-*

6. – 9. August 2020, Wilder Kaiser/Hans Berger Haus

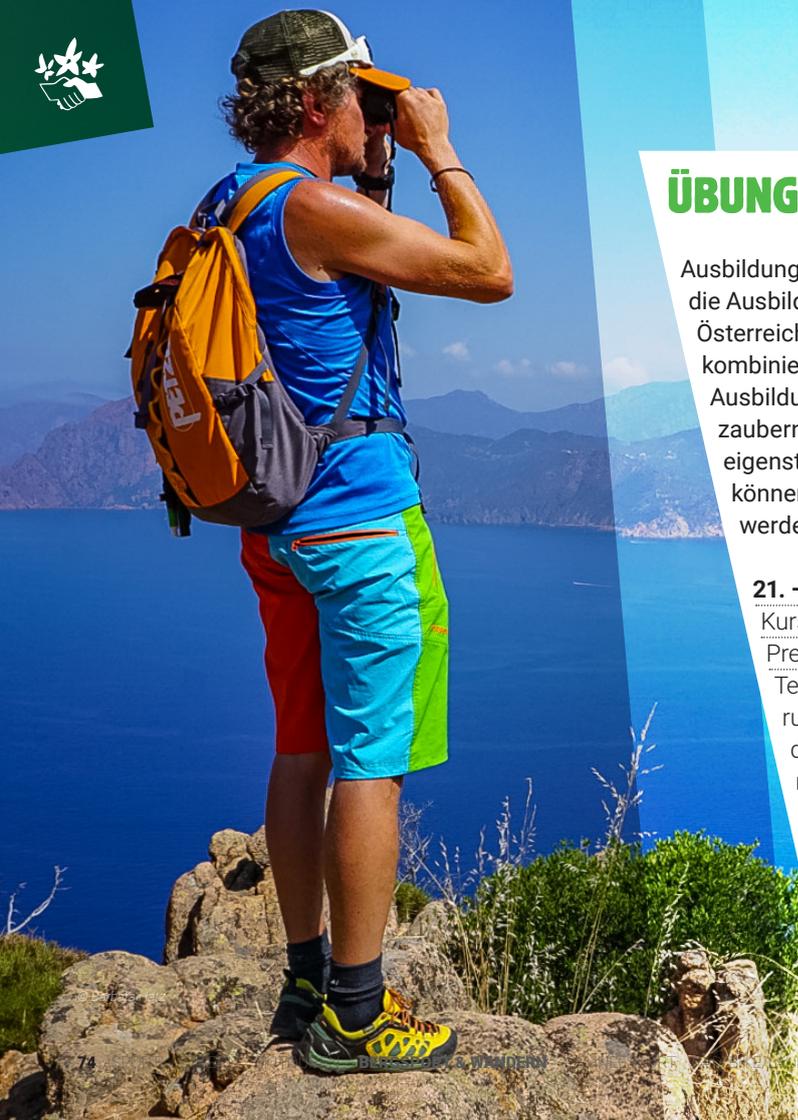
Donnerstag, 10:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr

Kursleitung: Kinz / Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 345,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





ÜBUNGSLEITER BERGWANDERN / KORSIKA

Ausbildung und gleichzeitig ein paar Tage Urlaub auf Korsika! Inhaltlich wird die Ausbildung ÜL Bergwandern auf Korsika gleich wie die Ausbildung in Österreich abgehalten (Beschreibung siehe vorne). Das Besondere: Wir kombinieren die Ausbildung mit Urlaub! 4 Tage dieser Woche gelten der Ausbildung, die restlichen Tage genießen wir am Strand oder in der bezaubernden Berg- und Wanderwelt auf Korsika. An- und Abreise erfolgen eigenständig, in Fahrgemeinschaften oder per Flug. Fähre oder Flug können durch das Reisebüro der Naturfreunde abgewickelt/organisiert werden.

21. – 28. Juni 2020, Korsika/Calvi, Feriendorf La Mora

Kursleitung: Wolfgang Kinz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 330,- / € 684,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrung in der Planung und Durchführung von Bergwanderungen, Trittsicherheit auch im weglosen Gelände und Ausdauer für Touren von rund 1000 Höhenmetern. Als Aufnahmebedingung ist ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens 5 Wanderungen mit mind. 900 Höhenmetern sowie 5 Wanderungen mit mind. 6 Std. Gehzeit in den letzten 2 Jahren nötig. Das Mindestalter für die Teilnahme ist mit der Vollendung des 16. Lebensjahres bei Ausbildungsabschluss festgelegt.

* inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension für die gesamte Woche (exkl. Anreisekosten wie Flug, Auto, Fähre). Individuelle Urlaubserweiterungen können vom Reisebüro der Naturfreunde organisiert werden und sind nicht im angeführten Preis inkludiert. Anmeldeschluss 28. Feb. 2020!

ÜBUNGSLEITER KLETTERSTEIG

Ein Übungsleiter Klettersteig verfügt 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 Übungsleiter Klettersteig. Auch Tourenführungen zählen zu den Aufgabenbereichen eines Übungsleiters. Es wird jedoch empfohlen, dass Übungsleiter, soweit möglich mit Instrukto Alpinklettern zusammenarbeiten. Darüber hinaus kann eine Übungsleiteraus- bildung als Vorbereitung für eine Instrukto- renausbildung dienen. Die Ausbil- dung dauert sechs Tage inklusive einer Abschlussprüfung, An- und Abreise.

22. – 26. Juni 2020, Gosau und Ramsau am Dachstein

Kursleitung: Martin Edlinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180,-* / € 670,-*

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 Vollen- dung des 16. Lebensjahres bei Ausbildungsabschluss festgelegt. Mitarbeit in einer Ortsgruppe.

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





ÜBUNGSLEITER HOCHTOUREN

Die Übungsleiterausbildung Hochtouren 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 Übungsleiter Hochtouren. Auch Tourenführungen im Rahmen der Vereinstätigkeit zählen zum Aufgabenbereich eines Übungsleiters Hochtouren. Es wird jedoch empfohlen, dass Übungsleiter soweit möglich mit Instruktoressen Hochtouren zusammenarbeiten. Darüber hinaus kann eine Übungsleiterausbildung als Vorbereitung für eine Instruktoressausbildung dienen.

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



© Martin Edlinger

8. – 15. August 2020, Hohe Tauern/Glocknergruppe, Oberwalderhütte

Kursleitung: Gregor Krenn

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180,-* / € 740,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

ÜBUNGSLEITER ALPINKLETTERN

Ein Übungsleiter Alpinklettern verfügt über die Kompetenz, Naturfreundemitglieder im Begehen von Mehrseillängenrouten auszubilden und zu führen. Diese alpinen Kletterrouten können sowohl eingebohrert als auch abschnittsweise alpin abgesichert sein. Der Schwerpunkt liegt jedoch im abgesicherten Plaisirbereich.

Die Planung des Zu- und Abstiegs sowie die Einschätzung der Wettersituation gehören neben der Seil- und Sicherungstechnik untrennbar zum Alpinklettern. Auch Tourenführungen zählen zu den Aufgabenbereichen eines Übungsleiters. Es wird jedoch empfohlen, dass Übungsleiter, wenn möglich mit Instruktoress Alpinklettern zusammenarbeiten. Darüber hinaus kann eine Übungsleiteraus- bildung als Vorbereitung für eine Instruktoressausbildung dienen.

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

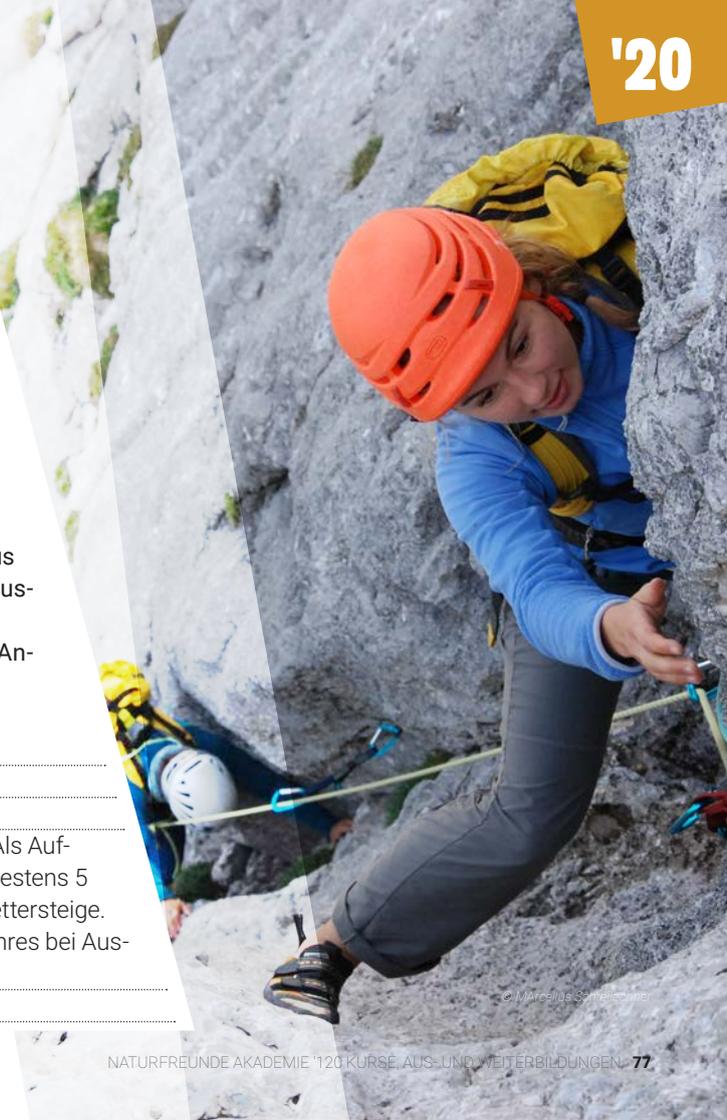
16. – 23. August 2020, Dachstein, Wiesberghaus

Kursleitung: Gregor Krenn

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 180,-* / € 790,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





BASISKURS PLAISIR- / ALPINKLETTERN

"Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreundemitgliedern die notwendigen Basisfertigkeiten zum selbstständigen Begehen von Mehrseillängenrouten, und dient zukünftigen Übungsleitern und Instruktoern Alpinklettern als solide Vorbereitung.

Diese vorwiegend Plaisir-Kletterrouten können sowohl eingbohrt 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."

14. – 17. Mai 2020, Grazer Bergland, Jufa Bruck

Kursleitung: Gregor Krenn

Preis für Mitglieder: € 404,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

BASISKURS KLETTERSTEIG

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

**23. – 24. Mai 2020,
Ramsau, Dachstein, Hotel Matschner**

Kursleitung: Andreas Wiedauer

Preis für Mitglieder: € 168,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





BASISKURS HOCHTOUREN

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

2. – 5. Juli 2020, Hohe Tauern/Krimmlerkees, Warnsdorferhütte

Kursleitung: Gregor Krenn

Preis für Mitglieder: € 358,-*

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

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edlinger

NEU: WEGEDATENBANK SEMINAR

Die Naturfreunde erfassen und verwalten zukünftig alle Wanderwege in der digitalen Wegedatenbank. In diesem Seminar erlernst du den Umgang mit der, speziell für die Wegedatenbank programmierten Smartphone-App zur selbstständigen Verwaltung der Wege in einer Ortsgruppe. Besonders willkommen sind Wegewarte und technikaffine Unterstützer, die sich mit der modernen Technologie vertraut machen wollen oder in die Materie eintauchen wollen. Zu Beginn wird eine theoretische Einschulung bzw. Erklärung der Hilfsmittel gemacht bevor es am zweiten Tag ins Gelände zur Praxisarbeit geht.

Hinweis: Bei Bedarf machen wir von dieser Veranstaltung auch Rufseminare und kommen in deine Ortsgruppe oder Region!"

Inhalt: ■ Arbeiten mit der Wegedatenbank Smartphone-App

14. – 15. Februar 2020, Grazer Bergland/Jufa Bruck

26. – 27. Juni 2020, Spital/Pyhrn/Hotel Freunde der Natur

18. – 19. September 2020, Tirol/Raum Innsbruck

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

Kursleitung: Matthias Pilz, Preis für Mitarbeiter/ Mitglieder: € 80,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Besonders willkommen sind Wegewarte und technikaffine Unterstützer, die sich mit der modernen Technologie vertraut machen wollen oder in die Materie eintauchen wollen.

*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





LIEBE SCHNEESPORTLER:INNEN

Wir freuen uns, dass wir auch für die Wintersaison 2019/2020 wieder ein sehr umfangreiches – alle Sparten des Schneesportes umfassendes – Aus- und Fortbildungsprogramm anbieten können.

Eine besonders wertvolle und von unseren Funktionär*Innen angenommene Entwicklung ist die 2-teilige (Kinderbetreuer I + II) Ausbildung zum/zur Naturfreunde-KinderskilehrerIn. Neu sind heuer die sogenannten **all-female-Veranstaltungen**, d.h. exklusiv für Frauen, unter dem Motto „Der Zauber des weiblichen Lernumfelds“ dar. Motivation und Risikobereitschaft ist sehr oft ein soziales Umfeldphänomen. Dieser Sozialisationsfaktor kann durch Outdoor Sport in weiblicher Lernumgebung abgedeckt werden. Durch all-female Aktivitäten eröffnet sich für gleichgesinnte Mädchen und Frauen beim gemeinsamen Sport sowohl neues Zugehörigkeitsgefühl und Gemeinschaftsempfinden aber auch Spaß, mutig aus sich herauszugehen und gemeinsam ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Insgesamt verfolgen wir, neben neuen Projekten, weiterhin den Weg der Qualitätssicherung und -entwicklung sowohl im Innen- und Außenauftritt als auch bei den fachspezifischen Inhalten. Viel Freude im Schnee, genießt unsere vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten!

Stefan Schiel,
Bundeswintersportreferent



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







NFÖ-KINDERBETREUER SKILAUF I

Ausbildung für das spielerische Vermitteln der ersten beiden Stufen des österreichischen Skilehrplans (Stufen Grün und Blau)

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

Inhalt: ■ Spielerisches Arbeiten mit Kindern unter besonderer Berücksichtigung altersgemäßer Belastung ■ Organisation „Skikindergarten“ und Fahren auf der Piste ■ Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre für Kinder ■ Umsetzen methodisch-praktischer Übungen ■ Sicherheitsmaßnahmen beim Kinder-Skilauf ■ Verbessern des Eigenkönnens der TeilnehmerInnen ■ Möglich: Aufnahmeprüfung zur staatlichen Instruktoren-Ausbildung

15. – 22. Februar 2020, Maria Alm/Hintermoos

Kursleitung: Dr. Stefan Schiel | Preis: € 345,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Mitarbeit in einer Ortsgruppe, Mindestalter: vollendetes 16. Lebensjahr zu Kursbeginn, gute skitechnische Fertigkeiten (Bestätigung durch einen staatlich geprüften Skiinstruktor)

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

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

© Gebetsberger

NFÖ-KINDERBETREUER SKILAUFL II

Ausbildung zum Naturfreunde-Kinderskilehrer

Der Kinderbetreuer Skilauf II setzt auf den Inhalten des Kinderbetreuers Skilauf I auf und umfasst die Vermittlung der dritten Stufe des österreichischen Skilehrplans (Stufe Rot). In diesem Modul werden ausgebildeten KinderbetreuerInnen Skilauf I Wege und Methoden vermittelt, wie Kinder spielerisch auf Ihrem Weg zum parallelen Skifahren begleitet werden können. Dabei stehen die methodisch-didaktische Vermittlungskompetenz, das Vermitteln von Erlebnissen und die Freude am Tun im Mittelpunkt. Der/die KinderskilehrerIn ist nach positivem Abschluss berechtigt, den Roten Bereich des österreichischen Skilehrplans (Weg zum parallelen Skifahren) zu unterrichten.

Inhalt: ■ Spielformen und sportmotorische Übungen zur Koordinationsverbesserung ■ Methodik der Bewegungsschulung (individuell und spezifisch) ■ Reflexives Lernen mittels Videounterstützung ■ Methodik der roten Stufe des Skilehrplans – Theorie für die Praxis ■ Aspekte der Gruppendynamik und der Sicherheit mit Kindern auf der Piste ■ Möglich: Aufnahmeprüfung zur staatlichen InstruktorInnen-Ausbildung

13. – 15. Dezember 2019, Reiteralm

Kursleitung: Stefanie Grubmüller, Preis für ausgebildete Kinderbetreuer: € 120,- *

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum Kinderbetreuer Skilauf I

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

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





JUGENDBETREUER SKI UND SNOWBOARD

Technik – Methodik – Didaktik für den Schneesportunterricht

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 alle für die Arbeit mit jugendlichen Vereinsmitgliedern notwendigen methodisch-didaktischen und pädagogischen Grundlagen.

Die vermittelten Fertigkeiten befähigen einerseits zu einer Mitarbeit bei Schneesportveranstaltungen in den Ortsgruppen und sind andererseits Voraussetzung für die Ausbildung zum staatlich geprüften Ski-/Snowboard-Instruktor. Im Rahmen der Abschlussprüfung besteht die Möglichkeit, den Eignungstest für die staatliche Ski-/Snowboard-InstruktorInnen Ausbildung zu absolvieren.

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

29. Dezember 2019 – 6. Jänner 2020, Maria Alm/Hintermoos

Kursleitung: Daniel Holnsteiner/Björn Eichinger

Preis: € 490,- / € 300,- (ermäßigt für SchülerInnen, Lehrlinge und Präsenzdiner sowie Studierende bis zum vollendeten 30. LJ)*

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

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

© HEAD Junior

TECHNIKTRAINING SKILAUF

Entwicklung und methodischer Weg zum perfekten Schwung

Aufbauend auf den Erkenntnissen der Bewegungswissenschaften unterrichten unsere Trainer mit Hilfe effektiver Bewegungsanweisungen und Videounterstützung auf Schnee sowie sportmotorischen Übungen im Trockenen. Dieser Kurs bietet die perfekte Unterstützung für die Vorbereitung auf die Ski Instruktor Ausbildung. Aber auch all jene, die ihre Skitechnik verfeinern wollen sind bei dieser Veranstaltung genau richtig.

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

16. – 19. Jänner 2020, Dienten/Hochkönig

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 407,-*

6. – 9. Februar 2020, Maria Alm/Hintermoos

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 359,-*

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum Skiinstruktor bzw. bestandene Aufnahmeprüfung oder adäquates Fahrkönnen.

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

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

NEU – ZUSÄTZLICH ALL-FEMALE GRUPPE





NEU – ZUSÄTZLICH ALL-FEMALE GRUPPE



TECHNIKTRAINING SNOWBOARD

Snowboarden ist dein Leben – zumindest im Winter.

Die Zahl der Vorbilder ist groß, aber deine Technik noch nicht bereit für den backside 720. Zuerst gilt es, das schlampige Rutschen in den Kurven durch einen geschnittenen Carvingschwung zu ersetzen. Und das erlernst du mit der Erfahrung unserer Top-Coaches schneller als du denkst. Und schon geht's zu Straight und Basic Airs. Wer bereits mit diesen in das Techniktraining einsteigt, wird bald – nach einigen unsanften Landungen – die Rotations drauf haben. Diese Trainingseinheiten können dir als Vorbereitung auf die Snowboard InstruktorInnen Ausbildung dienen oder „just for fun“ gut für deine Technik sein.

Inhalt: ■ riden ■ riden ■ riden ■ riden

16. – 19. Jänner 2020, Dienten/Hochkönig

Kursleitung: Björn Eichinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 407,-*

Teilnahmevoraussetzung: Geschnittener Schwung (in Grobform), Hohe Motivation zum Arbeiten an Dir und mit Kursteilnehmern

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

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

© Archiv Naturfreunde

TECHNIKTRAINING SKIRENNLAUF

Spezielles Training zwischen den Stangen, welche für einige die Welt bedeuten

Skirennlauf ist eine spannende Herausforderung. In Skikursen und Trainingsveranstaltungen deiner Ortsgruppe haben die Nachwuchsläufer eine solide Grundtechnik erworben. Darauf aufbauend führt der Weg über intensives Race-Carven auf freier Piste und spezifische Trainingsformen zum Torlauf.

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

16. – 19. Januar 2020, Dienten/Hochkönig

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 407,-*

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum Skiinstruktor bzw. bestandene Aufnahmeprüfung oder adäquates Fahrkönnen.

Während des Rennlauftrainings besteht Helmpflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

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



NEU – ZUSÄTZLICH ALL-FEMALE GRUPPE



**NEU – ZUSÄTZLICH
ALL-FEMALE GRUPPE**

TECHNIKTRAINING SKI IM PISTENNAHEN VARIANTENGELÄNDE (GELÄNDETRAINING)

Perfektionstraining als Vorbereitung für alle Verhältnisse und Bedingungen

Um eine Abfahrt wirklich genießen zu können, ist eine entsprechende Skitechnik bei verschiedensten Verhältnissen und Bedingungen im (un-) verspurten Schnee Voraussetzung. Während dieses Trainings wirst du den Anforderungen entsprechend genau auf das vorbereitet. Die Aufstiege werden zum großen Teil per Lift überwunden, dann geht es ins pistennahe Variantengelände. Ziel dieses Ausbildungsmoduls ist die Vermittlung der entsprechenden skitechnischen Fertigkeiten zum Befahren pistennaher – gekennzeichnete – Skivarianten. 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 Technischulung (Kanten, Wechten, Rinnen usw.) im freien Gelände ■ Einsatz der Geschwindigkeit als methodisches Hilfsmittel ■ Methodischer Aufbau für den Skiunterricht ■ Einsatz der Notfallausrüstung

12. – 15. März 2020, Obertauern

Kursleitung: Mario Sengwein, Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 407,-*

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum Skiinstruktor bzw. bestandene Aufnahmeprüfung oder adäquates Fahrkönnen. Notfallausrüstung (LVS, Lawinenschaukel, Lawinsonde) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

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

© HEAD

FREERIDE CAMP SKI & SNOWBOARD – RISIKOMANAGEMENT

Powder – die weiße Faszination mit Tücken!

Direkt vom Ausstieg der Bergbahnen bzw. von den Pisten weg lockt eine große Anzahl an Freeride-Abfahrten, wo wir perfekten Powder auf weiten Hängen, in steilen Rinnen und auch auf nicht so extremen Genussabfahrten finden können. Mit kurzen Aufstiegen bis zu ca. 20 Minuten vervielfachen sich die Abfahrtsmöglichkeiten. Ziel des Ausbildungsmoduls ist die Vermittlung risikobewussten Verhaltens im Varianten(freeride)-Gelände.

Inhalt: ■ Vorbereitung & Planung ■ Erkennen risikobewusster Abfahrtslinien
■ Wahrnehmen der aktuellen Lawinensituation ■ Erkennen und Beurteilen bestehender Gefahren ■ Risikobewusstes Verhalten ■ Abfahrtsorganisation in der Gruppe ■ Orientierung und Notfallorganisation

Snowboard: 5. – 8. März 2020, Saalbach/Hinterglemm, Peter Gebetsberger

Ski: 27. Februar – 01. März 2020, Saalbach/Hinterglemm, Mario Sengwein

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 407,-*

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum Ski-/SB Instruktor bzw. bestandene Aufnahmeprüfung oder adäquates Fahrkönnen. Notfallausrüstung (LVS, Lawinenschaufel, Lawinensonde) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

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

NEU – ZUSÄTZLICH ALL-FEMALE GRUPPE



© Hannes Rottensteiner



SKI/SB – FREERIDEN & RISIKOMANAGEMENT FÜR JUGENDLICHE AB 16

Lernen durch Erfahren in herausfordernder Umgebung

Wir bieten jugendlichen Skifahrern und Snowboardern die Möglichkeit, Erfahrung in den winterlichen Bergen im freien Gelände zu sammeln und damit einen großen Schritt in Richtung risikobewussten Verhaltens 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.

Inhalt: ■ Vorbereitung & Planung ■ Erkennen risikobewusster Abfahrtslinien ■ Wahrnehmen der aktuellen Lawinensituation ■ Erkennen und Beurteilen bestehender Gefahren ■ Risikobewusstes Verhalten ■ Abfahrtsorganisation in der Gruppe ■ Orientierung ■ Notfallorganisation

13. – 15. März 2020, Ort: Obertauern, Kursleitung: Daniel Kainz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 120,- / 298,- *

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde Mitgliedschaft, Vollendetes 16. Lebensjahr, Sichere Ski-/Snowboardtechnik bei allen Schneesverhältnissen, Notfallausrüstung (LVS, Lawinenschaufel, Lawinensonde) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

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

© Ulf Edlinger

FREESTYLE CAMP FÜR SKIFAHRER UND SNOWBOARDER

Spin, Jump, Slide, Grab!

Du bist Freestyler und möchtest deine Basics festigen, neue Tricks kennenlernen, Slides auf den Rails & Boxes erlernen oder deine Jumps auf Kickern und in der Halfpipe verbessern: Dann ist dieses Camp genau das Richtige für dich - egal ob mit Ski oder Snowboard!

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

20. – 22. März 2020, Schladming/Absolut Park

Kursleitung: Daniel Kainz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / 269,-*

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

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



NEU – ZUSÄTZLICH ALL-FEMALE GRUPPE

© C.Brandner



**NEU – ZUSÄTZLICH
ALL-FEMALE GRUPPE**

© Ulf Edlinger

SNOWBOARD TOUREN TAG

Hike and Ride – das ist die Devise!

Tourengehen hat auch die Snowboardszene erobert. Eine Route suchen und den Berg erklimmen, um anschließend die perfekte Line in den Schnee zu zaubern ist definitiv die höchste Form von Lust und Freiheit. Du willst dieses Gänsehautgefühl spüren? – Los geht's!

Für alle Snowboarder, die den Einstieg in den Tourensport gemeinsam am Board erleben möchten, gibt es ab sofort geführte Einsteiger-Touren mit Gerätekunde, Risikomanagement und der Möglichkeit Leihmaterial zu testen.

11. Jänner 2020, Pyhrn-Priel Region

28. März 2020, Pyhrn-Priel Region

Kursleitung: Zeitlinger Stefan

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde-Mitgliedschaft, Notfallausrüstung (LVS, Lawinenschaufel, Lawinensonde) ist Pflicht! Kondition für Anstiege bis ca. 3 Std.

Preis: € 39,-*

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Führung



GIRLSSHRED

Das Event für alle schneebegeisterten Mädels

Du wolltest immer schon – mit Ski oder Snowboard - deine ersten Schritte in den Powder wagen, mal über einen Kicker springen oder bist bereits fortgeschritten und möchtest deine Skills und Tricks verfeinern? Das perfekte Umfeld für dieses Vorhaben ist ein chilliger Tag am Berg unter Mädels. Sei dabei, beim ersten Naturfreunde GirlsShred!

Inhalt: ■ Coaching Off-Piste, Park ■ Technik ■ Fotosession ...

11. – 12. Jänner 2020, Obertauern

Kursleitung: Frühwirth Anna

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,- / 149,-*

Teilnahmevoraussetzung: Ladies only, Naturfreunde-Mitgliedschaft, Notfallausrüstung (LVS, Lawinenschaufel, Lawinensonde) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung, Führung und Quartier mit HP



© Anna Frühwirth



ÜBUNGSLEITER SKILANGLAUF

Ausbildungskompetenz in einer ganzheitlichen und komplexen Schneesportart

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

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

Modul 1: 12. – 15. Dezember 2019, Ramsau/Dachstein

Modul 2: 30. Jänner. – 2. Februar 2020, Ramsau/Dachstein

Kursleitung: Herbert Schöttl / Preis pro Modul für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 397,-*

Teilnahmevoraussetzung: fortgeschrittene Technikenkenntnisse (Skating & Klassisch) und konditionelle Vorbereitung

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

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



LEBE DIE FREIHEIT!

1 HÜTTEN UND NATUR

Gemütliche Wanderungen, fordernde Kletter-, Rad- und Schitouren, Wildwasserabenteuer - die Naturfreunde bieten dir zu jeder Jahreszeit im In- und Ausland eine Vielzahl von Naturerlebnissen.



2 AUSBILDUNG & SPORT FÜR DICH

Profitiere von den vielen Naturfreunde-Kursen und -Trainings mit unseren kompetenten Übungsleiterinnen und -leitern sowie Instruktorinnen und Instruktorinnen.



3 MIT UNS BIST DU SICHER UNTERWEGS

Unsere weltweit gültige Freizeit-Unfallversicherung gewährt allen Naturfreunde-Mitgliedern Versicherungsschutz bei sportlichen Freizeitunfällen.



Beiträge 2020: Vollmitgliedschaft 50 € | Ermäßigter Beitrag 31,50 € Für das 2. Mitglied in einer Lebensgemeinschaft, Studierende, Menschen mit Handicap | Kinder und Jugendliche 20,20 € bis maximal 19 Jahre | Familienmitgliedschaft 90,50 € | Familienbeitrag für Alleinerziehende 61 €

naturfreunde.at

[f facebook.com/NaturfreundeAT](https://facebook.com/NaturfreundeAT)

[@ instagram.com/naturfreunde_at](https://instagram.com/naturfreunde_at)

[t twitter.com/NaturfreundeAT](https://twitter.com/NaturfreundeAT)


Naturfreunde
Österreich



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





MIT E-BIKE

© Löffler Bike

RADTOURENFÜHRER

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 Radtourenführer mit der Gruppe sicher und umweltbewusst bewegt und auch in Notsituationen adäquat reagieren kann! Auf Grund des steigenden Interesses und Verbreitung wird auch eine eigene E-Bike Gruppe angeboten.

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

Modul 1: 16. – 19. April 2020, Aschach an der Donau

Modul 2: 17. – 20. September 2020, Flachgau/Mattsee

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis pro Modul für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 362,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: NF-Mitgliedschaft, stabile Gesundheit, gut entwickelte Grundlagenausdauer

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)

MOUNTAINBIKE GUIDE

Ausbildung zum Führen und Begleiten

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

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

Modul 1: 25. – 28. Juni 2020, Bad Goisern

Modul 2: 3. – 6. September 2020, Saalbach/Hinterglemm

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis pro Modul für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 362,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: NF-Mitgliedschaft, Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit, gutes und sicheres Fahrkönnen auf allen Bodenverhältnissen

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)



Bewegung und
MTB-Sport

© Gaudenz Danuser



MOUNTAINBIKE KINDERBETREUER

Ausbildung zum Führen und Begleiten

Mountainbiken ist im Trend und beliebt bei Jung und Alt. Doch die meisten Ausbildungen und deren Vermittlungskonzepte sind ausschließlich für Erwachsene konzipiert und damit für Kinder in großen Teilen ungeeignet. Wir vermitteln euch auf was es ankommt, wenn ihr mit Kindern und Jugendlichen auf Tour seid und wie ihr ihnen mit viel Spiel und Spaß eine gute Fahrtechnik beibringt. Welche didaktisch-metho- dischen Tricks gut ankommen und wie die Belastung kindgerecht gesteuert werden kann. Unser Ziel ist es, den Kids unter dem Blickwinkel eines verantwortungsbewus- ten und rücksichtsvollen Verhaltens der Umwelt und anderen Naturnutzern gegenüber, unsere Leidenschaft rund um das Mountainbike, sowie unsere Begeisterung für den uns umgebenden Naturraum in einem spielerischen Umfeld zu vermitteln.

Inhalt – Der Werkzeugkoffer für Kinder: ■ Methodik & Didaktik ■ Kursaufbau ■ Material & Ausrüstung ■ Kids on Tour – Der Grat zwischen Unterforderung und Überlastung ■ Praktische Übungen – Fahrtechniktraining ■ Spiel, Spaß & Kreativität ■ Rechtskunde

Termin 1: 23. – 26. April 2020, MTB-Zentrum Königsberg/Hollenstein

Termin 2: 7. – 10. Mai 2020, Feld am See/Kärnten

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis pro Modul für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 362,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Aktive MTB-Tätigkeit in der Ortsgruppe, Stabile Gesundheit, Gefestigtes Fahrkönnen auf allen Bodenverhältnissen

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

© woom

MOUNTAINBIKE BUNDESKOORDINATION

Für eine kompetente Betreuung ist ein regelmäßig aktualisierter Wissensstand und fachspezifische Kompetenz Voraussetzung. Wir bieten dir die Möglichkeit der Weiterbildung bei der jährlich stattfindenden Koordination.

Wesentliche Zusatzbedeutung im Rahmen dieser Teamkoordination hat im Besonderen auch der Erfahrungsaustausch außerhalb der Unterrichtseinheiten. Im lockeren Umfeld beim abendlichen Zusammen-sitzen werden sehr gerne interessante persönliche und technische Tipps preisgegeben.

Ziele: ■ Erweiterung des persönlichen Könnens ■ Motivation zur MTB Aus- und Fortbildung

Inhalt: ■ Techniktraining im Bike Park und auf MTB-Tour im Bike Paradies Saalbach/Hinterglemm

10. – 12. Juli 2020, Saalbach/Hinterglemm

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für Mitarbeiter: € 80,- / 247,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: aktive Tätigkeit in der OG, Ausbildung MTB Guide oder vergleichbare Fertigkeiten

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)





NEU: ALL FEMALE

MTB TECHNIKTRAINING VON UND FÜR FRAUEN

Fahrtechnik optimieren und (Selbst-)Vertrauen aufbauen!

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

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

Termin 1: 10. Juli – 12. Juli 2020, Leogang

Termin 2: 31. Juli – 2. August. 2020, Hollenstein/Königsberg

Kursleitung: Peter Gebetsberger/Trainerin: exploristas

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 289,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: NF-Mitgliedschaft, Trail- oder All Mountainbike, Helm/Handschuhpflicht – Protektoren empfohlen!

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)

© Florian Jaeger

MOUNTAINBIKE TOUREN

NEU: ALL FEMALE

Gemeinsam motiviert auf Tour und am Trail

Biken ist längst keine reine Männersache mehr. Es gibt bereits eine riesige Frauen-Bike-Community und die Zahl der begeisterten Ladies nimmt stetig weiter zu. Frauen wollen sich weniger messen und biken, weil sie die Bewegung in der Natur mögen und gemeinsam Spaß haben möchten. Diesen Trend möchten wir gerne unterstützen und bieten euch ein weibliches (Lern-)Umfeld, in dem ihr eure Bike-Skills bestens entwickeln und trainieren könnt.

Während der 3 ½ Biketage bieten wir euch, fern von Leistungsdruck und angepasst an eure Leistungsfähigkeit und technischen Fertigkeiten ein vielfältiges Programm – Touren in wunderschöner Natur, Techniktraining im Parcours und Pumptrack, Tipps zum bike-tuning und vor allem viel Spaß und Freude.

21. – 24. Mai 2020, Feld am See/Kärnten

Kursleitung: Peter Gebetsberger/Trainerin: exploristas

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 398,-*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Cross Country,

Trail- oder All Mountainbike, Helm/Handschuhpflicht

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)





MOUNTAINBIKE TOUREN UND TECHNIKTRAINING

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

28. – 31. Mai 2020, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Herbert Schöttl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 160,- / € 292,-*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Cross Country, Trail- oder All Mountainbike, Grundlegende MTB-Fertigkeiten und trainierte Grundlagenausdauer

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)

ÜBUNGSLEITER NORDIC WALKING

Gesundheitsorientierter und regenerativer Ausdauersport in der Natur

Die Begeisterung für Nordic Walking ist ungebrochen. Aufgrund der geringen Belastungsintensität erfreut sich diese Sportart enormer Beliebtheit. Das flotte Gehen mit Stöcken trainiert wie kaum eine andere Sportart Herz und Kreislauf und kräftigt die Arm-, Schulter- sowie Rückenmuskulatur. Vorausgesetzt, man macht es richtig. Nordic Walking eignet sich nicht nur für Einsteiger in den Ausdauersport – ein Basisniveau an Kondition kann, ohne die Gelenke übermäßig stark zu belasten, leicht erlangt werden – sondern ist ebenso optimal zur Regeneration oder zum Übergangstraining für leistungsorientierte Sportler.

Inhalt: ■ Aspekte der Gesundheit und Regeneration ■ Materialkunde ■ Technik ■ Gestaltung von Übungseinheiten ■ Trainings Tipps

8. – 10. Mai 2020, Spital/Pyhrn

Kursleitung: Alois Pintarelli

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 120,- / € 179,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:

NF-Mitgliedschaft, Stabile Gesundheit

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)



© LEKI / Atelier Busche

AUFBAUSEMINAR LAUFSPORT

Kraft und Koordination

Kraft & Koordinationstraining führen zu einem besseren Laufstil. Viele Freizeitläuferinnen und Freizeitläufer verbrauchen unnötige Energie mit Ausweichbewegungen, die nicht sein müssten. Deshalb hat regelmäßiges Kraft & Koordinationstraining positive Effekte auf die Laufmuskulatur und in weiterer Folge auch auf die Laufgeschwindigkeit und Laufökonomie.

Inhalt: ■ Theorie: Krafttrainingsmethoden für LäuferInnen
■ Implementierung im Jahresverlauf (Zyklisierung) ■ Stellenwert des Krafttrainings im Alter ■ Gestaltung von Gruppentrainingseinheiten mit dem Schwerpunkt Kraft ■ Minimalprogramme zur Erhaltung der Kraftfähigkeit ■ Trainingsplanung
■ Training in der Kraftkammer ■ Allgemeines Koordinationstraining
■ Training der sportartspezifischen koordinativen Eigenschaften

09. Mai, SPORT.ZENTRUM.Niederösterreich/St. Pölten

Sportliche Leitung: Sebastian Heider

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 40,- / € 112,-*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Ausbildung zum „Übungsleiter Laufen“ oder gleichwertige Kenntnisse

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)





SPANNENDE ERLEBNISSE IM KAJAK, KANADIER ODER IN RAFTINGBOOTEN

Berglandschaften sind von unzähligen Gräben und Tälern durchzogen. Viele davon bieten auf den darin verlaufenden (Wildwasser-)Flüssen und -Bächen wunderbare Möglichkeiten, Herausforderungen im nasen Element zu suchen oder einfach genussvoll mit Kanu oder Raft die Naturschönheiten zu genießen.

Wildwassersport ist eine sehr familienfreundliche Freizeitbeschäftigung, die für jung und alt – je nach Ausprägung - leicht erlernbar ist. Von gemütlichen Wandertouren bis hin zu anspruchsvollen Alpinbefahrungen oder Freestylesessions bietet dieser naturverbundene Sport ein breit gefächertes Betätigungsfeld. All dies kann bei den Naturfreunden erlernt und gelebt werden.

Im Kanusport wird je nach Disziplin Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Taktik gefordert. Für alle Interessierten gibt es bei uns die Ausbildung zum Übungsleiter oder Instruktor Flach- und Wildwasser. Damit seid ihr berechtigt, in der großen Naturfreundenfamilie für Vereinsmitglieder Kurse abzuhalten oder bei Veranstaltungen Mitglieder zu betreuen.

Christian Tiefenbacher und Matthias Zeiner, Bundesreferenten Kanusport



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





© Peter Gebelsberger



KAJAK-ÜBUNGSLEITER WILDWASSER

Vermittlung der Lehr- und Betreuungskompetenz auf WW 0-3

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

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

21. – 24. Mai 2020, NFÖ-WWZ Wildalpen

Kursleitung: Matthias Zeiner/Christian Tiefenbacher

Preis: (für beide Module): € 160,- / € 319,-*

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

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung (exkl. Unterkunft)

© Peter Gebetsberger

KAJAK WILDWASSER – KOORDINATION FÜR ÜBUNGSLEITER UND INSTRUKTOREN

Für die kompetente Betreuung von Wildwassersportlern ist ein regelmäßig aktualisierter Wissens- und Könnensstand Voraussetzung. Wir bieten dir diese Möglichkeit der Weiterbildung bei der jährlich stattfindenden Instruktoren- und Übungsleiterkoordination. Wesentliche Bedeutung im Rahmen dieser Teamkoordination hat im Besonderen auch der Erfahrungsaustausch außerhalb der Unterrichtseinheiten. Im „lockeren“ Umfeld am abendlichen Lagerfeuer werden sehr gerne interessante persönliche und technische Tipps preisgegeben.

Inhalt: ■ Swiftwater Rescue (Berge- und Rettungsseminar im Fließwasser)

1. – 4. Mai 2020, NFÖ-Wildwasserzentrum Wildalpen

Kursleitung: Matthias Zeiner / Christian Tiefenbacher

Preis: Die Kosten für Ausbildung und Aufenthalt werden vom Referat Kanusport übernommen

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Naturfreunde Übungsleiter und OKV-Instruktoren mit aktiver Tätigkeit in einer Naturfreunde Ortsgruppe

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



© Peter Gebatsberger



WILDWASSER CAMP FÜR JUGENDLICHE

Das Kajak-Wildwassercamp im Naturfreunde Wildwasserzentrum im naturbelassenen Salzatal bietet jedem wassersportbegeisterten Naturfreunde-Youngster eine besondere Art der Herausforderung. 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 InstruktorInnen. Diese sind speziell in der Vermittlung von Risikobewusstsein und Sicherheitsmaßnahmen an Jugendliche geschult. Für das Rahmenprogramm sorgen erfahrene und motivierte Pädagogen mit einer Unmenge an Spielen und Herausforderungen.

Inhalt: ■ Optimale Fahrtechnik ■ (Schutz-)Ausrüstung ■ Tipps und Tricks ■ und alles was du sonst noch brauchst

12. – 18. Juli 2020, Wildwasserzentrum Wildalpen

Kursleitung: Angela und Helmut Graf

Preis für Mitglieder: € 351,-*

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde Mitgliedschaft,

Mindestalter vollendetes 12 Lebensjahr, Sehr gute Schwimmkenntnisse

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*Preis für Ausbildung, Betreuung und Quartier (Halbpension mit Lunchpaket)

© Karin Friedreich

KAJAK KIDS

Kajakfahren ist eine mitreißende und herausfordernde Sportart, die ganz besondere Erlebnisse bietet und große Freude bereitet. Bei diesen Wildwasser Camps lernst du alles, was ein Kajak-Paddler können muss von der Pike auf. Der Kurs besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, die nur als Paket gebucht werden können. Ziel ist neben dem sicheren und verantwortungsbewussten Befahren von leichtem Wildwasser der Umgang mit sportlicher Herausforderung in einem sensiblen Ökosystem und das gemeinsame Leben im Team.

Inhalte: ■ Einführung in die Dynamik des Wassers ■ Grundlagen Fahrtechnik im Kajak ■ Verwendung der (Schutz-) Ausrüstung ■ Tipps und Tricks für sicheres Bewegen am Wasser

Basismodul Flachwasser, Kammer/Attersee,

Termin 1: 31.5. – 1.6. 2020, Termin 2: 20. – 21.6. 2020

Basismodul Flachwasser, Wien/NF Freizeitzentrum „Alte Donau“

Termin 1: 23. – 24.05. 2020, Termin 2: 06. – 07.06. 2020

**Aufbaumodul Wildwasser, NFÖ-Wildwasserzentrum Wildalpen,
23. – 26.7. 2020**

Kursleitung: Karin Friedreich, Preis für Basis- und Aufbaumodul: € 150,-*

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde Mitgliedschaft; Mindestalter vollendetes 12 LJ., Sehr gute Schwimmkenntnisse

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

*lt. Detailinformation



© Karin Friedreich





KIJU-LEITERIN BASISKURS

Einführung in die Erlebnispädagogik

Die Grundausbildung für alle, die in der Jugendarbeit der Naturfreunde aktiv sind. In Theorie und Praxis erwirbst du nützliches Handwerkszeug für die Gestaltung von erlebnisorientierten Veranstaltungen mit Kindern und Jugendlichen.

Inhalte: ■ erlebnispädagogische Grundlagen ■ spielerische Methoden für viele Gelegenheiten ■ Projektplanung und Qualitätsstandards ■ rechtliche Rahmenbedingungen ■ Kinderschutz und Gewaltprävention ■ Erfahrungsaustausch, Reflexion, Feedback

27. – 29. März 2020, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Albert Iglseder / Preis: € 80,-*

Teilnahmevoraussetzungen: ehrenamtliche Mitarbeit bei den Naturfreunden, Mindestalter 15 Jahre

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

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

*Preis inkl. Vollpension, für ehrenamtliche MitarbeiterInnen

KIJU-LEITERIN AUFBAUKURS

Gruppen erlebnispädagogisch begleiten

In diesem Workshop erweitern wir das methodische Repertoire für die Leitung von Kinder- und Jugendgruppen. Wir testen verschiedenste Outdoor-Spiele und gruppendynamische Übungen. Dabei werden erlebnispädagogische Grundlagen vertieft, Erfahrungen ausgetauscht und neue Impulse für Aktivitäten in den Ortsgruppen mitgenommen.

Inhalte: ■ erlebnispädagogische Kenntnisse auffrischen ■ Spiel- und Übungsformen für die Jugendarbeit ■ Ausprobieren vielfältiger Methoden und Materialien ■ Praxis-Tipps für die Leitung von Gruppen ■ Reflexion, Austausch, persönliche Weiterentwicklung

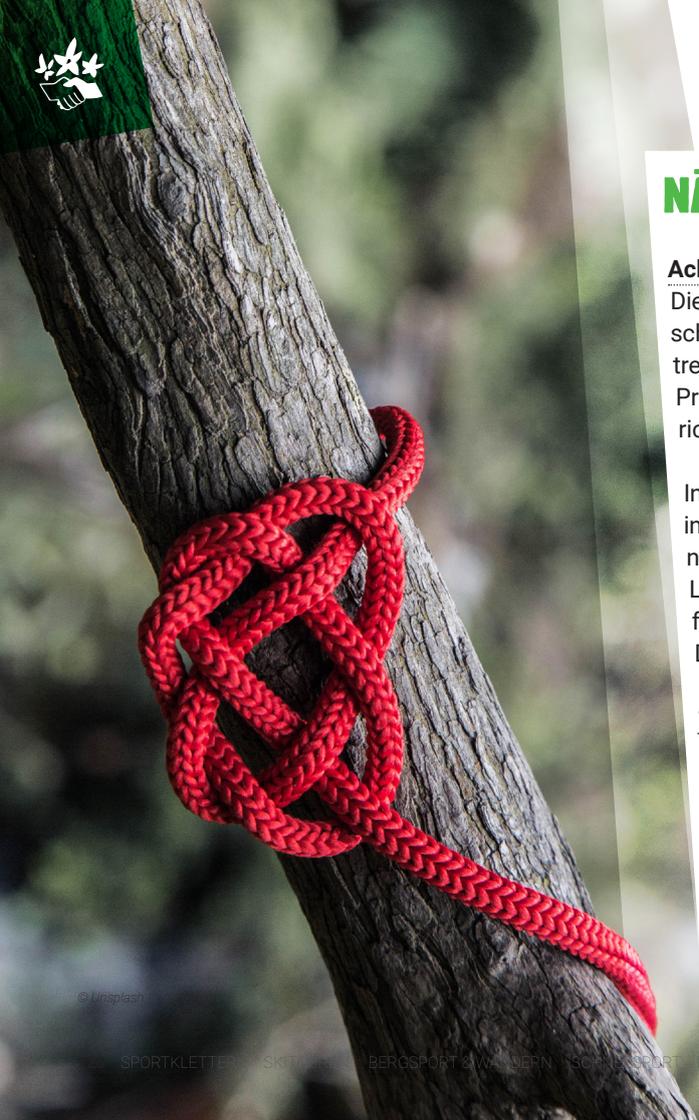
18. – 20. September 2020, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Albert Iglseder / Preis: € 80,-*

Teilnahmevoraussetzungen: KiJu-LeiterIn Basiskurs oder ähnliche Vorkenntnisse, Mindestalter 15 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Vollpension, für ehrenamtliche MitarbeiterInnen



NÄHE, GRENZEN UND KINDERSCHUTZ

Achtsamkeit und Gewaltprävention in Jugendgruppen

Dieser Workshop will ein Bewusstsein für verschiedene Formen von Missbrauch schaffen und den Umgang mit Grenzüberschreitungen reflektieren. KinderbetreuerInnen und JugendleiterInnen erfahren, wie sie bei Veranstaltungen aktiv Präventionsmaßnahmen setzen und bei Anzeichen für (sexualisierte) Gewalt richtig reagieren können.

Inhalte: ■ Einführung in die Psychotraumatologie ■ Was bedeutet Kinderschutz in der außerschulischen Jugendarbeit? ■ Maßnahmen zur Prävention: Was ist nötig, was wäre übertrieben? ■ Wie schütze ich mich selbst in meiner Rolle als LeiterIn oder BetreuerIn? ■ Wie unterstützt das Kinderschutz-Team der Naturfreundejugend bei Fragen oder Verdachtsfällen? ■ Fallbeispiele und offene Diskussion

16. Mai 2020, Linz

Kursleitung: Klaus Schwarz / Preis: € 45,- / ermäßigt € 35,-*

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre, Mitarbeit bei den Naturfreunden

Auch als Rufseminar (ab 8 Personen): Termin und Ort nach Vereinbarung.

Die Naturfreundejugend übernimmt die Kurskosten, die Ortsgruppe stellt den Seminarraum zur Verfügung.

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Mittagessen, Ermäßigung für SchülerInnen, Lehrlinge, Studierende, Präsenziener und MitarbeiterInnen unter 30

© Unsplash

AUSBILDUNG KINDERSCHUTZ-TRAINERIN

Gewaltprävention in der Jugendarbeit vermitteln

Dieses Train-the-Trainer-Seminar vertieft erste Kenntnisse zur Gewaltprävention und achtsamen Begleitung von Kindern und Jugendlichen in der Freizeit. Die TeilnehmerInnen lernen, selbst Basisschulungen zum Kinder- und Jugendschutz zu gestalten, um auch andere freiwillige Naturfreunde-MitarbeiterInnen für dieses wichtige Anliegen zu sensibilisieren.

Inhalte: ■ Kinderschutz-Leitlinien der Naturfreundejugend ■ Grundlagen der Sexualpädagogik ■ Der eigene Umgang mit Grenzen ■ Formen von Gewalt ■ Präventionsmaßnahmen und Intervention ■ Rechtliches und Jugendschutz ■ Gestaltung von Basisschulungen

2. – 4. Oktober 2020, Linz

Kursleitung: Klaus Schwarz / Preis: € 170,- / ermäßigt € 110,-*

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, absolvierte Basisschulung „Nähe, Grenzen und Kinderschutz“ oder entsprechende Vorkenntnisse

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Nächtigung, Frühstück + 1 Abendessen, Ermäßigung für SchülerInnen, Lehrlinge, Studierende, Präsenzdienler und MitarbeiterInnen unter 30



SPIELE-WORKSHOP: GRUPPEN IN BEWEGUNG

Sport und Spiel einmal anders vermitteln

Ein abwechslungsreicher Workshop, in dem wir alles selbst ausprobieren: neue Spiel-Ideen und nicht alltägliche Bewegungsformen, die Groß und Klein herausfordern und Spaß machen. Mit dieser originellen „Spielesammlung“ bringst du Schwung in Kinder- und Jugendgruppen, etwa im Rahmen von Trainings oder Feriencamps.

Inhalt: ■ Bewegung mal anders ■ Aufwärmspiele, Zwischendurch-Aktivitäten ■ Brain Games für Kopf und Körper ■ Aufbau von Spielen und Vermittlung von Regeln ■ unterschiedliche Altersgruppen und ihre Bedürfnisse ■ Einsatzmöglichkeiten für drinnen und draußen ■ Spielentwicklung und Anleitung in Kleingruppen

24. – 26. April 2020, Weinburg (NÖ)

Kursleitung: Jonas Weidemann

Preis: € 170,- / ermäßigt € 110,-*

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 15 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Halbpension, Ermäßigung für SchülerInnen, Lehrlinge, Studierende, Präsenzdiner und MitarbeiterInnen unter 30

ABENTEUER WALD

Lebensraum und Erlebnisspielplatz

So wird der Waldspaziergang zur spannenden Exkursion: Wir lernen vielfältige natur- und erlebnispädagogische Methoden kennen, dabei schärfen wir auch unser Bewusstsein für den Wald als Erholungs- und Erfahrungsraum. Eine Nationalpark-Rangerin vermittelt Wissenswertes zum Ökosystem Wald.

Inhalte: ■ unterwegs im Wald: erlebnispädagogische Möglichkeiten
■ Geschicklichkeitsparcours, leichtes Baumklettern, niedrige Seilaufbauten
■ gruppendynamische Spiele, Sport- und Bewegungseinheiten
■ Wahrnehmung mit allen Sinnen, Achtsamkeit und Kreativität
■ Wissens- und Methodenbox „Wald im Klimawandel“ ■ Fauna und Flora im Lebensraum Wald erkunden ■ Grundlagenwissen: Naturkunde, Orientierung

8. – 10. Mai 2020, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Wolfgang Mayrhofer

Preis: € 190,- / ermäßigt € 130,-*

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 16 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Vollpension, Ermäßigung für SchülerInnen, Lehrlinge, Studierende, Präsenzdiener und MitarbeiterInnen unter 30





WANDERN MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Bergerlebnisse begleiten

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

Inhalte: ■ spezielle Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ■ Recht und Sicherheit in der Jugendarbeit ■ Spiele und Methoden für unterwegs ■ Begegnungs-, Experimentier- und Spielräume gestalten ■ altersgemäße Tourenplanung ■ Führungsrolle, Gruppendynamik und Intervention

12. – 14. Juni 2020, Kolm-Saigurn, Rauris

Kursleitung: Maximilian Dietl

Preis: € 190,- / ermäßigt € 130,-*

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 16 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Halbpension + Lunchpaket; Ermäßigung für SchülerInnen, Lehrlinge, Studierende, Präsenzdienler und MitarbeiterInnen unter 30

WIE WILDKRÄUTER WUNDER WIRKEN

Kräuter-Workshop für Hexen(meister)

Das Gute wächst in der Wiese und am Wegrand: Wildkräuter für süße Köstlichkeiten, gesunde Säfte, tolle Naturkosmetik und sogar zum Räuchern! In diesem Workshop erfahren Kräuterhexen, Hexenmeister und alle, die es noch werden wollen, wie sie die verschiedenen Pflanzen entdecken und ernten können und was sich damit zaubern lässt.

Inhalte: ■ Wildkräuter erkennen, sammeln und verarbeiten
■ Wirkung ausgewählter Heilkräuter ■ Rezepte für Naschereien, Säfte, Salben und Kosmetik ■ Räuchern – wie, wozu und mit welchen Kräutern? ■ Exkurs Naturpädagogik: Kräuterwissen für Kinder

6. Juni 2020, Steyr-Umgebung

Kursleitung: Valerie Jarolim

Preis: € 45,- / ermäßigt € 35,-*

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 16 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: naturfreundejugend.at

*Ermäßigung für SchülerInnen, Lehrlinge, Studierende, Präsenzdiner und MitarbeiterInnen unter 30





ICE X DREAM

Eisklettern für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Die Eisarena Kolm-Saigurn bietet perfekte Bedingungen für das genussvolle Klettern an gefrorenen Wasserfällen! Neben steilen Eisfällen gibt es geeignete 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, später auch schwierigeren Routen. Das gemütliche Naturfreunde-Haus liegt nahe den Eisfällen an der Sonnblickbasis.

7. – 9. Februar 2020: Schnupperkurs

14. – 16. Februar 2020:

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Kolm-Saigurn, Rauris

Kursleitung: Roland Groll

Preis: € 240,- / ermäßigt 165,-*

Info & Anmeldung: naturfreundejugend.at

* Preis inkl. Halbpension/Zimmerlager; Ermäßigung für SchülerInnen, Lehrlinge, Präsenzdiner, Studierende unter 30

© Timo Moser

RUFSEMINARE

Diese Kurse bieten wir auf Wunsch bei euch vor Ort an. Die Naturfreundejugend übernimmt die Kurskosten, die teilnehmenden Ortsgruppen organisieren TeilnehmerInnen und Seminarraum. **Anfragen bitte an Christina Pum unter jugend@naturfreunde.at oder 0664 8521740**

WIR KOMMEN ZU EUCH!



KIJU-LEITERIN BASISKURS

Die Grundausbildung für eine erlebnisorientierte, qualitätsvolle Kinder- und Jugendarbeit bei den Naturfreunden.

2 Tage, Termin und Ort nach Vereinbarung

8 – 15 Personen, ab 15 Jahren

ERSTE HILFE KIJU

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

1 Tag, Termin und Ort nach Vereinbarung

8 – 15 Personen, ab 16 Jahren

NÄHE, GRENZEN UND KINDERSCHUTZ

Basisschulung zum Thema Kinder- und Jugendschutz: Sensibilisierung für persönliche Grenzen und verschiedene Formen von Gewalt.

1 – 2 Tage, Termin und Ort nach Vereinbarung

8 – 15 Personen, ab 18 Jahren





WARUM? 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, die ihre Managementkenntnisse erweitern und zusätzliche Methoden kennen und anwenden lernen wollen.

Inhalt: ■ Moderation und Gruppendynamik ■ Kommunikation und Rhetorik ■ Führung in/von Teams ■ Konfliktmanagement ■ Kreativität beim Anleiten und Steuern von Teams ■ Projektmanagement

**Dauer pro Lehrgang: 2 Tage, Naturfreundehotel, 4582 Spital am Pyhrn
oder bei genügend Teilnehmern als Rufseminar in der Ortsgruppe**

Preis: € 80,-/Person*; Teilnahmebedingungen: Aktive, ehrenamtliche Tätigkeit in der Ortsgruppe

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

Termine, Detailinfo und Anmeldung online auf: akademie.naturfreunde.at/Aus- & Fortbildungen

*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension)

RECHT UND HAFTUNG BEI VEREINSTÄTIGKEITEN

Die rechtliche Verantwortung des ehrenamtlichen Mitarbeiters

- 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 eingehen?
- Und vieles mehr!

Nur ein kleiner Auszug von Fragen, mit denen ein ehrenamtlicher Mitarbeiter im Rahmen seiner Tätigkeit bei den Naturfreunden konfrontiert wird. Verständlicherweise wird auch immer öfter eine ehrenamtliche Tätigkeit von der Klärung dieser Fragen abhängig gemacht. Das Ziel dieser Veranstaltung ist die restlose Aufklärung aller dieser Fragen und Unklarheiten zu einem zweifelsohne sehr komplexen Thema.

Vortragender: Dr. Wolfgang Stock, Experte für Freizeitrecht

Teilnahmebedingungen: Aktive, ehrenamtliche Tätigkeit in der Ortsgruppe

Termine online auf: akademie.naturfreunde.at/Aus- & Fortbildungen/Management und Recht

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

Die Naturfreunde Bundesorganisation trägt die Kosten dieser Fortbildung.

Detailinfo & Anmeldung: akademie.naturfreunde.at



SEMINAR HÜTTENMANAGEMENT I

Vernetzen, Lernen, Austauschen!

Zielgruppe: Hüttenverantwortliche Ortsgruppen und HüttenpächterInnen.

Naturfreundehöhlen sind die Dreh- und Angelpunkte unseres Vereins und unsere Aushängeschilder die alpine Kompetenz betreffend. Wir möchten daher den Austausch mit allen hüttenverantwortlichen NaturfreundInnen intensivieren.

Inhalte: Es soll über aktuelle Neuigkeiten informiert werden und auch Lösungen, die bei den Seminaren im Vorjahr versprochen wurden, vorgestellt werden. Wir möchten auch heuer wieder offen über eure möglichen Sorgen diskutieren. Auch neue Ideen und Anregungen von eurer Seite sind ausdrücklich erwünscht! Dieses Seminar bietet ausreichend Zeit und Raum dafür und soll die Zusammenarbeit mit dem Team der Bundesorganisation stärken!

Donnerstag, 23. Jänner 2020 in der Bundesorganisation, Viktoriagasse 6, 1150 Wien.

Das Seminar wird eintägig durchgeführt. Zeit: von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr.

Kursleitung: DI Regina Hrbek

Anmeldung: doris.list-winder@naturfreunde.at

Teilnahmevoraussetzungen: HüttenpächterInnen, hüttenverantwortliche NaturfreundInnen und EigentümerInnen von Naturfreunde-Hütten.

Keine Teilnahmegebühren. Die Naturfreunde Österreich übernehmen die Kosten für den Kurs, inkl. Mittagessen und Kaffeepausen.

SEMINAR HÜTTENMANAGEMENT II

Social Media und Homepageschulung!

Zielgruppe: Hüttenverantwortliche Ortsgruppen und HüttenpächterInnen.

In der heutigen Zeit ist das richtige Onlinemarketing ein sehr wichtiger Baustein, um den Bekanntheitsgrad der Hütte zu erhöhen und somit möglichst viele potenzielle Gäste anzusprechen. Die Gestaltung und der thematische Aufbau einer Website sind zentrale Bestandteile des Online-Marketings. Die Website dient dabei sowohl der Kundenbindung als auch zur Werbung neuer Kunden. Die Social Media Kanäle (Facebook, Instagram und Twitter) sprechen vor allem das junge Publikum an.

Inhalte: Um die öffentliche Präsenz der Naturfreunde hütten zu erhöhen und die Hütte richtig und möglichst zeiteffizient online zu vermarkten geben euch die Expertinnen der Marketing-Agentur KAOS Tipps und Ratschläge, wie ihr euren Außenauftritt in diesen Bereichen verbessern könnt. Sie nehmen sich die Zeit euren Außenauftritt im Vorfeld zu analysieren, um beim Seminar auf jede teilnehmende Hütte im Detail einzugehen.

Donnerstag, 26. März 2020, Parkhotel Brunauer, Salzburg

Das Seminar wird eintägig durchgeführt. Zeit: von 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr.

Kursleitung: DI Regina Hrbek, Anmeldung: doris.list-winder@naturfreunde.at

Teilnahmevoraussetzungen: HüttenpächterInnen, hüttenverantwortliche NaturfreundInnen und EigentümerInnen von Naturfreunde-Hütten. Keine Teilnahmegebühren. Die Naturfreunde Österreich übernehmen die Kosten für den Kurs, inkl. Mittagessen und Kaffeepausen.



© Gerd Altmann_pixabay



EXTERNE AUSBILDUNGEN DER BUNDESPORT AKADEMIE (BSPA)

Instruktor Hochtouren BSPA Linz

10.06.2020	Eignungsprüfung	Dachstein
11.06. – 14.06.2020	Kursteil I	Salzburg
11.07. – 18.07.2020	Kursteil II	Warnsdorferhütte
06.08. – 14.08.2020	Kursteil III	Oberwalderhütte
15.08.2020	Abschlussprüfung	Oberwalderhütte

Instruktor Skihochtouren BSPA Innsbruck

21. März 2020	Eignungsprüfung	Gries im Sellrain
15. – 18. April 2020	1. Kursteil	Silvretta
19. – 25. April 2020	2. Kursteil	Jamtalhütte (Silvretta)
24. und 25. April 2020	Abschlussprüfung	Jamtalhütte (Silvretta)

Instruktor Skitouren BSPA Innsbruck

27.11.2020	Eignungsprüfung	Stubai Gletscher
27.11. – 01.12.2019	1. Kursteil	Innsbruck
26.01. – 01.02.2020	2. Kursteil	Maria Alm/Hintermoos
14.03. – 19.03.2020	3. Kursteil	Gries im Sellrain
20.03. – 21.03.2020	Abschlussprüfung	Gries im Sellrain

Instruktor Alpinklettern BSPA Innsbruck

13.05.2020	Eignungsprüfung	Innsbruck
13.05. – 17.05.2020	Kursteil I	Innsbruck
28.06. – 04.07.2020	Kursteil II	Hofpürglhütte
06.09. – 12.09.2020	Kursteil III	Karlsbaderhütte
11.09. & 12.09.2020	Abschlussprüfung	Karlsbaderhütte

Instruktor Sportklettern Breitensport (BSPA Graz)

09.1.2020	Eignungsprüfung	Wolfsberg
10. – 14.02.2020	Kursteil I	BSPA Graz
16.03. – 21.03.2020	Kursteil II	Wolfsberg
12. – 13.05.2020	Kursteil III	Wolfsberg
14.05.2020	Abschlussprüfung	Wolfsberg

Instruktor Sportklettern Breitensport (BSPA Wien)

Termine noch nicht fixiert. Ausbildungsbeginn Herbst 2020.
Detailinfo nach Ausschreibung durch die BSPA auf
akademie.naturfreunde.at

Instruktor Mountainbike und Radtouren (BSPA Graz)

03.04.2020	Eignungsprüfung	Leechwald
04.05. – 09.05.2020	Kursteil I	Graz
11.06. – 14.06.2020	Kursteil II	Koraln
06.07. – 11.07.2020	Kursteil III	Afritz
03.09. – 06.09.2020	Kursteil IV	Afritz
21.09.2020	Abschlussprüfung	

Instruktor Sportklettern Breitensport (BSPA Innsbruck)

4.3.2020	Eignungsprüfung	Innsbruck
4.3. – 8.3.2020	Kursteil I	Innsbruck
2.4. – 5.4.2020	Kursteil II	Innsbruck
14.5. – 17.5.2020	Kursteil III	Innsbruck
6.7. – 11.7.2020	Kursteil IV	Innsbruck
17.9. – 19.9.2020	Kursteil V mit Prüfung	Innsbruck

Instruktor Snowboard (BSPA Graz)

07.03.2020	Eignungsprüfung	Weinebene
09. – 14.11.2020	Kursteil I	BSPA Graz-Liebenau
07. – 12.12.2020	Kursteil II	Radstadt
13.12.2020	Abschlussprüfung	Radstadt

Instruktor Ski-Hintermoos (BSPA Wien)

09. – 22.02.2020	1. Semester	Hintermoos
09. – 22.02.2020	2. Semester	Hintermoos
21.02.2020	Abschlussprüfung	

Instruktor Ski-Obertauern (BSPA Wien)

22.03. – 03.04.2020	1. Semester	Obertauern
22.03. – 03.04.2020	2. Semester	Obertauern
03.04.2020	Abschlussprüfung	

Instruktor Ski-Hintertux (BSPA Wien)

11. – 24.07.2020	1. Semester	Hintertux
11. – 24.07.2020	2. Semester	Hintertux
24.07.2020	Abschlussprüfung	

Instruktor Snowboard (BSPA Wien)

29. – 31.05.2020	Kursteil I	BSPA Wien
11. – 9.07.2020	Kursteil II	Hintertux

Instruktor Schneesport-Alpinkurs (BSPA Wien)

08. – 15.03.2020	Ausbildungstermin	
15.03.2020	Abschlussprüfung	



**NATURFREUNDE
AKADEMIE'20**

KURSE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN

www.naturfreunde.at

