



# NATURFREUNDE AKADEMIE'21

KURSE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN





# WIR LEBEN NATUR!

**DIE NATURFREUNDE ÖSTERREICH SIND MIT 160.000 MITGLIEDERN EINE DER GRÖSSTEN UND BEDEUTENDSTEN FREIZEIT- UND NATURSCHUTZORGANISATIONEN DES LANDES. MIT 460 ORTSGRUPPEN, NEUN LANDESORGANISATIONEN, 9500 FUNKTIONÄRINNEN UND FUNKTIONÄREN SOWIE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITERN, 150 HÜTTEN UND HÄUSERN, 100 KLETTER- UND BOULDERHALLEN UND EINEM WILDWASSER-KOMPETENZZENTRUM PRÄSENTIERT SICH DER VEREIN ALS MODERNER FREIZEITPARTNER. UNSER MOTTO: **LEBE DIE FREIHEIT!****

Impressum

Naturfreunde Österreich, Viktoriagasse 6, 1150 Wien

Tel.: 01/8923534-0, [www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at)

Layout: e-dvertising.at, Druck: Piacek GmbH



Selbstverständlich sprechen wir mit unseren Aus- und Fortbildungen sowohl Leserinnen als auch Leser an. Zugunsten der besseren Lesbarkeit wird im Text auf die geschlechterspezifisch differenzierte Schreibweise weitgehend verzichtet.

# INHALT

Vorwort des Bundesvorsitzenden und des Bundesgeschäftsführers	4
Vorwort der Abteilungsleiter	6
Organisatorische Informationen	7

## SPORTKLETTERN **8**

Ausbildung zum Kletterturm-Betreuer	10
Kinderbetreuer Sportklettern	11
Übungsleiter Indoor	12
Übungsleiter Outdoor	13
Übungsleiter Bouldern	14
Routensetzer Ausbildung	15
Boulderbau – Basics	16
Boulderbau – Kreativ	17
Boulderbau – Advanced	18
Bouldern Outdoor	19
Boulderbau "von und für Frauen"	20
Klettercoaching „Von & für Frauen“	21
Wohlfühlen und Resilienz durch Klettern	22
Sportkletter – Update	23
Techniktraining Outdoor	24
Techniktraining Indoor	25
Sicherungs- und Vertrauenstraining	26
Spezielles Krafttraining für Kletterer	27

## SKITOUREN **28**

LVS Training – Lawinenverschüttetensuche	30
Praxistage Lawinensymposium	31
Arbeiten mit W3	32
Update Schneeschuhwandern	33
Skitechnik Off Piste	34

Schneedeckenbeurteilung	35	Übungsleiter Alpinklettern	73	Mountainbike Touren und Techniktraining	106
Iglubau und Biwakseminar	36	Basiskurs Plaisirklettern	74	Mountainbike Bundeskoordination	107
Update Skihochtouren	37	Basiskurs Klettersteig	75	<b>KANUSPORT</b>	<b>108</b>
Übungsleiter Skitouren	40	Basiskurs Hochtouren	76	Übungsleiter Flachwasser/Seekajak	110
Übungsleiter Winterwandern	41	<b>SCHNEESPORT</b>	<b>78</b>	WRT-REC Swiftwaterrescue	111
Übungsleiter Skihochtouren	42	NFÖ-Kinderbetreuer I Skilauf	80	Wildwasser Camp für Jugendliche	112
Übungsleiter Freeride	43	NFÖ-Kinderbetreuer II Skilauf	81	Kajak Kids	113
Basiskurs Skitouren	44	Jugendbetreuer Ski und Snowboard	82	Naturfreunde Kompetenzzentrum Wildwasser	114
Basiskurs Skihochtouren	45	Freeriden & Risikomanagement für Jugendliche ab 16	83	Angebote Kompetenzzentrum	115
<b>BERGSPORT UND WANDERN</b>	<b>48</b>	Techniktraining Skilauf	84	<b>NATURFREUNDEJUGEND</b>	<b>116</b>
Wasserfall-Eisklettern Basics	50	Techniktraining Skirennlauf	85	KiJu-LeiterIn Basiskurs	118
Wasserfall-Eisklettern für Fortgeschrittene	51	Techniktraining Ski (Geländetraining)	86	KiJu-LeiterIn Aufbaukurs	119
Seil- & Rettungstechnik Klettersteig	52	Raise your Level – Techniktraining Snowboard	87	Nähe, Grenzen und Kinderschutz	120
Erste Hilfe Outdoor-Wandern	53	Freeriden für Einsteiger	88	Wandern mit Kindern und Jugendlichen	121
Seil- und Sicherungstechnik Plaisir	54	Übungsleiter Freeride	89	Spiele-Workshop	122
Faktor Mensch – Führung/Gruppendynamik	55	Freestyle Day für Einsteiger	90	Die Wunder-volle Welt der Kräuter	123
Workshop Notfallmanagement	56	Freestyle Camp für Skifahrer und Snowboarder	91	Rufseminare	124
Seiltechnik der modernen Art – Gletscher	57	Freeride Basics – „Von und Für Frauen“	92	ICE X DREAM	125
Seil- und Sicherungstechnik Alpin	58	Übungsleiter Skilanglauf	93	Schnuppertage am Fels	126
Naturkundliche Wanderung	59	<b>RAD &amp; BIKE</b>	<b>94</b>	MTB-Fahrtechniktraining für Kids und Teens	127
Seil- und Rettungstechnik auf Gletschertouren	60	Radtourenführer	96	Familien-Erlebniscamp Obervellach	128
Die Heilkräfte unserer heimischen Kräuter	61	Mountainbike Kinderbetreuer	97	Goldener Murmel	129
Erste Hilfe und Rettungstechnik im Fels	62	Mountainbike Tourguide	98	<b>MANAGEMENT/RECHT/MEDIEN</b>	<b>130</b>
Hochtouren Durchquerung	63	Enduro- & Bikeparkguide	99	Management im Verein	132
Do's and Dont's	63	Mountainbike Techniktraining Leistungssport	100	Recht und Haftung bei Vereinstätigkeiten	133
Wandern von Hütte zu Hütte	64	Mountainbike Wettkampfvorbereitung	101	Foto, Video und Social Media	134
Kräuterapotheke selbstgemacht	65	Mountainbike Techniktraining PRO	102	Reiseveranstalter/Reisebegleiter	135
Orientierung und digitale Tourenplanung	67	MTB Fahrtechnik-Camp Gemona/Friaul	103	Umgang mit herausfordernden Kurssituationen	136
Übungsleiter Bergwandern	70	MTB Techniktraining "von und für Frauen"	104	<b>EXTERNE AUSBILDUNGEN BSPA</b>	<b>138</b>
Übungsleiter Klettersteig	71	Mountainbike Touren "von und für Frauen"	105		
Übungsleiter Hochtouren	72				



## LIEBE SPORT- UND BERGFREUND\*INNEN!

„Wer zu lesen versteht, besitzt den Schlüssel zu großen Taten, zu unerträumten Möglichkeiten.“ In diesem Zitat von Aldous Huxley steckt viel von der Faszination zu lernen, es lässt aber auch durchblicken, dass Erlebnisqualität viel mit Bildung und Wissen zu tun hat. Erworbenes Wissen und erlebte Erfahrungen zusammen schmieden erst das Handwerkzeug, das wir beim Sport und vor allem in den Bergen benötigen! Nur so werden wir sicher in unseren Handlungen und Entscheidungen und können selbstbewusst und motiviert auf heikle Situationen in den Bergen reagieren, nur so können wir Verantwortung nicht nur für uns selbst sondern auch für eine Gruppe übernehmen.

Das Team der Naturfreunde ist mit über 9.500 ehrenamtlichen Mitarbeiter\*Innen, Instruktor\*Innen, Übungsleiter\*Innen und Funktionär\*Innen ein leistungsstarker Motor für Veranstaltungen aller Art. Bei jeder einzelnen Veranstaltung wird Wert auf höchste Qualität gelegt. Die Veranstaltungsteilnehmer\*Innen werden ausschließlich von ausgewählten Kurs- und Ausbildungsleiter\*Innen mit langjähriger Praxiserfahrung und wertvollen Insiderkenntnissen betreut. Soziale Kompetenz für das Arbeiten und Führen von Gruppen, fachspezifische Kompetenz, methodisch-didaktische Grundlagen für die Vermittlung sportspezifischer Inhalte sowie Wissen im juristischen Bereich bilden die Kernbereiche unserer Bildungsangebote.

Für uns ist es unerlässlich, dass dem ehrenamtlichen Naturfreunde-Team alljährlich ein ausgewogenes, aktuelles und attraktives Programm angeboten wird. Das Akademie-Programm 2021 ist wieder prall gefüllt mit Kursen und Seminaren, die zur sportlichen, mentalen und persönlichen Entwicklung jedes einzelnen beitragen können. Auf Themen wie Umwelt- und Naturschutz, der Betreuung unserer Hütten und alpinen Wegen und attraktiven Kinder- und Jugendprogramme wurde neben den vielfältigen Bergsportangeboten besonders Rücksicht genommen.

Die besonderen Herausforderungen im Covid-19 Jahr hat unser Akademierteam bestmöglich gemeistert – es freut uns, dass nahezu alle Kurse 2020, teilweise zeitlich verschoben, in gewohnter Qualität durchgeführt werden konnten. Hier möchten wir unseren herzlichen Dank an alle aussprechen!

Wir freuen uns auf unvergessliche Bergabenteuer und Begegnungen 2021. Achtsamkeit, Rücksichtnahme sowie soziale Verantwortung werden auch zukünftig Eckpfeiler der Naturfreunde-Familie sein und dafür sorgen, dass wir Herausforderungen aller Art bestmöglich bewältigen werden.

Mit einem herzlichen „Berg frei“!

*Mag. Andreas Schieder,  
Vorsitzender der  
Naturfreunde Österreich*



*Mag. Günter Abraham  
Bundesgeschäftsführer der  
Naturfreunde Österreich*





# SEHR GEEHRTE NATURFREUNDINNEN UND NATURFREUNDE!

Wir freuen uns sehr, euch mit dieser Broschüre die Aus- und Fortbildungen der Naturfreunde Akademie für 2021 vorstellen zu dürfen. Das Naturfreunde-Team hat sich wieder sehr bemüht, ein attraktives Programm und vielseitige Angebote für die Aus- und Fortbildung der, in den Ortsgruppen tätigen, Mitglieder und ehrenamtlichen Mitarbeiter zusammenzustellen.

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

Die Inhalte der Koordinationen und Fortbildungen bauen auf den Inhalten der Übungsleiter- und Instrukturen-Ausbildungen auf und entsprechen dem State of the Art der jeweiligen Sportart. Es werden vor allem sehr detaillierte und vertiefende Inhalte vermittelt, welche der Leiter und Ausbilder für die Abhaltung von Veranstaltungen in der Ortsgruppe bestens einsetzen kann.

Sehr erfreulich ist, dass das im Jahr 2020 gestartete Projekt „Sport - Von und für Frauen“ sehr gut angenommen wurde und die ausgeschriebenen Veranstaltungen sehr erfolgreich verlaufen sind. Dementsprechend haben wir das Angebot für die Damen und Mädels für 2021 auch erweitert.

Ein Wermutstropfen, mit dem wir umgehen müssen und auch mit großer Motivation werden, ist die Covid-19-Situation. Seit Anfang April 2020 haben wir alles daran gesetzt, die Veranstaltungen in einem akzeptablen und rücksichtsvollem Umfeld neu zu organisieren und durchzuführen. Da wir kein einziges Covid-19-Problem bei unseren Veranstaltungen hatten, werden wir mit gleichbleibendem, gegenseitigem Respekt und großer Vorsicht in die neue Saison 2021 gehen und selbstverständlich auf die sich laufend ändernden Bedingungen umgehend und flexibel reagieren.

Ich wünsche euch viele schöne Stunden in der Ausübung eurer Aktivitäten.

**Mag. Peter Gebetsberger, Leitung Naturfreunde Akademie**

## TEILNAHME, ANMELDUNG UND PREISE

### Teilnahmeberechtigung/Anmeldung/ Preisgestaltung

Die in der vorliegenden Broschüre ausgeschriebenene Veranstaltungen sind für **Ehrenamtliche Mitarbeiter** (im folgenden Mitarbeiter genannt) und **Mitglieder** konzipiert. Anmeldungen erfolgen bitte ausnahmslos online auf [akademie.naturfreunde.at](http://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 ersuchen wir dich bitte um Kontaktaufnahme mit deiner Ortsgruppe oder Landesorganisation!

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

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

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

### Gesundheit

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

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

### Fortbildungspflicht

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

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

### Organisationsform - Rufseminare

Mit der Organisation von Rufseminaren (Hinweis in der Detailinfo online: [akademie.naturfreunde.at](http://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

Deine Buchung ist mit Bezahlung der Anzahlung/ des TN-Beitrages gültig und damit deine Teilnahme gesichert.

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

Anfallende Quartierkosten werden bei Stornierung weiterverrechnet.



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



**Martin Edlinger**  
Bergsport, Wandern,  
Skitouren



**Marianne Mailer-Gebhart**  
Naturfreundejugend





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

gramm die passende Ausbildung für eine gezielte Mithilfe in der Ortsgruppe.

Ich wünsche euch viel Spaß und Freude im Sportkletternjahr 2021

**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  
■ Einführung Klettertechnik ■ Sichern und Ablassen ■ Kommunikation  
■ Notfallmanagement

**Termin und Ort je nach Vereinbarung und Bedarf. Anfrage bei der jeweiligen Landesorganisation oder unter [sportklettern@naturfreunde.at](mailto:sportklettern@naturfreunde.at).**

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 50,-

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

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung

## 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: 26. – 28. März 2021, Kletterhalle Linz**, Hanspeter Gärtner

**Modul I: 1. – 3. Oktober 2021, Klagenfurt**, Hanspeter Gärtner

**Modul II: 15.-17. Oktober 2021, Boulderhalle St. Veit**, Anja Puggl

**Modul I: 20.-22. August 2021, Kletterhalle Wien**, Samuel Zsivkovits

**Modul II: 03-05. September 2021, Kletterhalle Wien**, Anja Puggl

Preis für Modul I + II: Mitarbeiter/Mitglieder: € 240,- / € 436,-\*

Teilnahmevoraussetzung: vollendetes 16. Lebensjahr zu Kursbeginn,

Grundkenntnisse Kletter- und Sicherungstechnik im IV. Schwierigkeitsgrad

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at) \*Preis für Ausbildung exkl. Quartier und Verpflegung.





## 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: 8. – 10. und 15. – 17. Jänner 2021**

**Bad Ischl: 22. – 24. Jänner und 12. – 14. Februar 2021**

**Steyr: 29. – 31. Jänner und 05. – 07. Februar 2021**

**Zell/Pfarre: 2. – 4. und 16. – 18. April 2021**

**Salzburg: 23. – 25. April und 30. April – 2. Mai 2021**

**Wien: 4. – 6. und 25. – 27. Juni 2021**

**Weinburg: 27. – 29. August und 3. – 5. September 2021**

**Dornbirn: 20. – 21. Februar, 27. – 28. Februar und 13. – 14. März 2021**

**Linz: 9. – 10., 16. – 17. und 23. – 24. Oktober 2021**

Kursleitung: Naturfreunde - Team Sportklettern | Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 240,- / € 436,-\*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Eignungsüberprüfung

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung exkl. Quartier und dgl.

## ÜBUNGSLEITER OUTDOOR

### Klettern an natürlichen Felswänden

In der Übungsleiterausbildung Sportklettern Outdoor werden methodisch-didaktische Fertigkeiten & Fähigkeiten und Leitungskompetenz zur Betreuung & Abhaltung von Kletterkursen im Rahmen der Vereinstätigkeit an natürlichen Kletterfelsen bis zu einer halben Seillänge (baseclimbs) vermittelt.

Inhalte: ■ outdoor-spezifische Technik/Taktik/Methodik ■ anforderungsgerechte Ausrüstung ■ objektive Gefahren & Sicherheitsvorkehrungen im Klettergarten ■ Fixpunkte im Fels ■ Organisation Kursbetrieb ■ erweiterte seiltechnische Fertigkeiten

**Feldkirch/Illschlucht: 08. – 09. Mai 2021**

**Maltatal: 05. – 06. Juni 2021**

**Peilstein/NÖ: 10. – 11. Juli 2021**

**Salzkammergut: 14. – 15. August 2021**

**Ennstal/Laussa: 18. – 19. September 2021**

Kursleitung: Naturfreunde - Team Sportklettern

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 80,- / € 219,-\*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:

positive Absolvierung ÜL Indoor

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://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: 19. – 21. und 26. – 28. Februar 2021, Boulderbar Salzburg**, Kursleitung: Jakob Wurm

**Termin 2: 5. – 7. und 19. – 21. November 2021, Wr. Neustadt/Graz**, Kursleitung: Julia Hufnagl

Preise für Mitarbeiter/Mitglieder: € 240,- / € 436,-\*

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

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung exkl. Quartier und dgl.

© Moritz Attenberger

## 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. Die zwischen den Modulen geforderte Praxis und das Vertiefungsmodul berechtigen zur weiteren Routensetzerausbildung beim Österr. Kletterverband.

#### Basismodul

**16. – 18. April 2021 - Kletterhalle Bad Ischl**

**14. – 16. Mai 2021 - Kletterhalle Wien**

**4. – 6. Juni 2021 - Kletterhalle Steyr**

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 150,- / € 390,-\*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:

Abgeschlossener ÜL-Sportklettern Indoor

#### Vertiefungsmodul

**27. – 29. August 2020, Kletterhalle Wien**

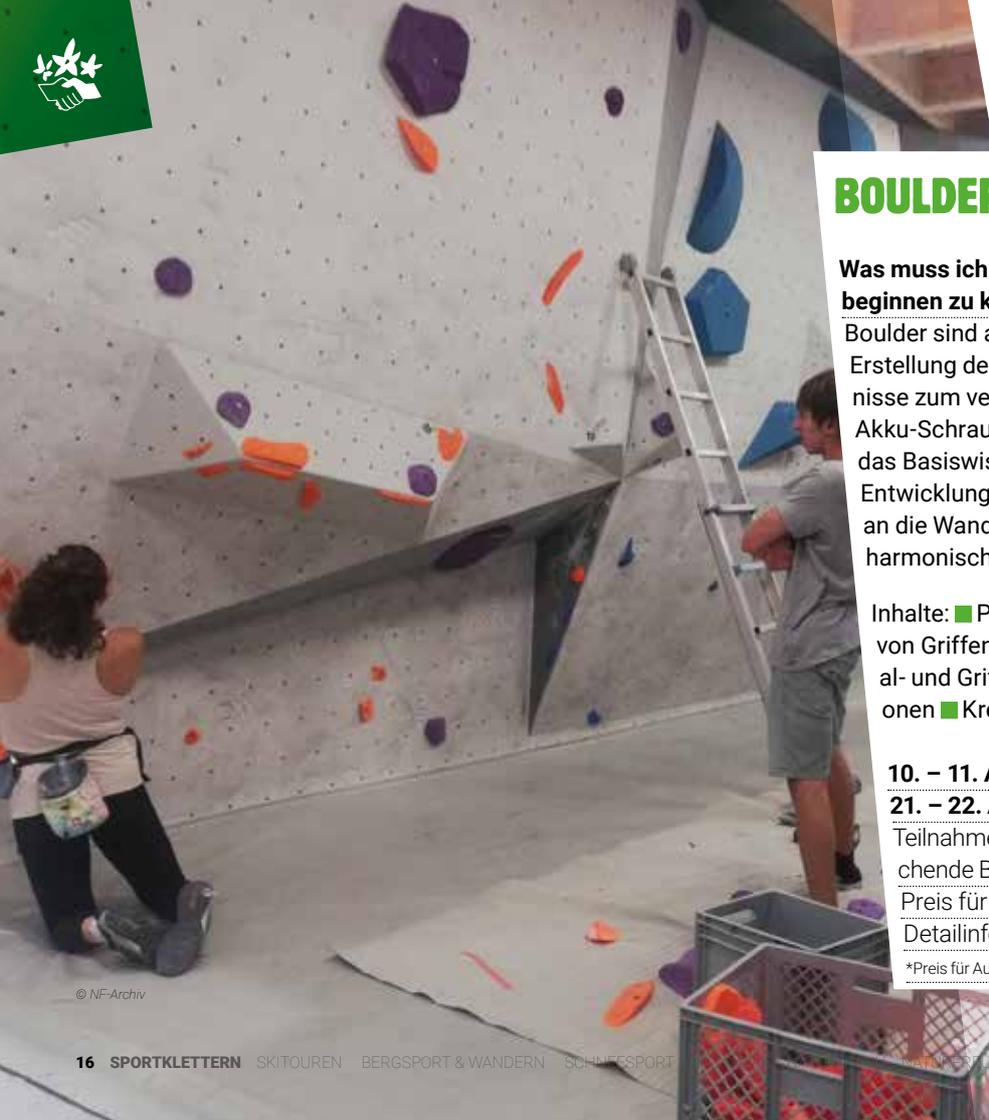
Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 390,-\*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: abgeschlossenes

Basismodul, Kletterpraxis im VII. Schwierigkeitsgrad (6b)

Kursleitung: Dieter Schimanek

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at) \*Preis für Ausbildung exkl. Quartier und dgl.



## BOULDERBAU – BASICS

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

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

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

**10. – 11. April 2021, Kletterhalle Wien, Julia Hufnagl**

**21. – 22. August 2021, Kletterhalle Steyr, Patrik Törnström**

Teilnahmevoraussetzung: Boulderniveau **6a/bloc**, Weitreichende Bewegungserfahrungen im Bouldern

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,- / € 256,-\*

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

© NF-Archiv

## BOULDERBAU – KREATIV

### (K)eine Wissenschaft?

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

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

### 08. – 09. Mai 2021, Boulderhalle Wr. Neustadt

Kursleitung: Julia Hufnagl

### 04. – 05. Dezember 2021, Kletterhalle Steyr

Kursleitung: Jakob Wurm

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

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,- / € 256,-\*

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)





## BOULDERBAU – ADVANCED

Lernen von den Besten -

### Workshop mit internationalem Routensetzer

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

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

**12. – 13. Juni 2021, Bloc-House Graz**

Kursleitung: Matthias Woitzuck

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,- / € 256,-\*

Teilnahmevoraussetzung: Vertiefte Erfahrung im Boulderbau/Routensetzen

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

© NF-Archiv

## BOULDERN OUTDOOR

### Wertvolle Tipps und Tricks für harte Moves

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

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

**14. – 16. Mai 2021, Maltatal/Kärnten**

**11. – 13. Juni 2021, Wien Umgebung**

**10. – 13. September 2021, Bor/Tschechien**

Kursleitung: Jakob Wurm | Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 150,- / € 339,-\*

Teilnahmevoraussetzung: Bouldern 6a bloc

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at) \*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)





## BOULDERBAU "VON UND FÜR FRAUEN"

### Frauen-Empowerment Exklusiv

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

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

**Termin: 3. – 4. Juli 2021, Ort: Bloc-House Graz**

Kursleitung: Julia Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,- / 256,-\*

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

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

KOOPERATION MIT  
EXPLORISTAS.AT

## KLETTERCOACHING „VON & FÜR FRAUEN“

### Entwicklung von Selbst- und Coachingkompetenz

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

### 3. – 4. April 2021, Ort: Kletterhalle Graz

Kursleitung: Julia Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,-/256,-\*

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

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

KOOPERATION MIT  
EXPLORISTAS.AT

© Moritz Attenberger



# WOHLFÜHLEN UND RESILIENZ DURCH KLETTERN

## Klettern als Methode der Psychohygiene

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

An diesem Tag wollen wir uns dem Schönen und Angenehmen des eigenen Kletterns bewusst widmen – und nur das. Ziel ist es, für sich heraus zu finden, welche Anteile der eigenen Kletterkultur uns guttun und uns sogar dabei unterstützen, mit alltäglichen Belastungen (anders) umgehen zu lernen. Ihr werdet Möglichkeiten der achtsamkeitsfokussierten Herangehensweisen an und mit der Kletterwand erfahren und ein Feld eröffnet bekommen, das Selbsterfahrung bezüglich eigener Ansprüche/ Erwartungen/ Zugänge möglich macht. Im Vordergrund stehen Freude und die Suche nach individuellen Zugängen.

### 29. Mai 2021, Wachau

Kursleitung: Julia Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 50,- / € 91,-

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Ausbildung bzw. gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung

© Martin Edlinger

## SPORTKLETTER - UPDATE

### Workshop für aktive Übungsleiter\*Innen und Instrukto:ren\*Innen

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

Um diese hohen Anforderungen erfüllen zu können, bieten wir allen ausgebildeten Kinderbetreuern, Übungsleitern, Guides und Instrukto:ren 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

**21. – 23. Mai 2021, Maltatal,** Gunnar Mertz

**20. – 22. August 2021, Ennstal/OÖ,** Julia Hufnagl

Preis für Mitarbeiter: € 100,-\*

Teilnahmevoraussetzung: (sport-)kletterspezifische Ausbildung,

Aktive Tätigkeit in einer NFÖ-Ortsgruppe

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)



© Edelind/Ziegler



## 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

**19. – 20. Juni 2021, Ennstal/Laussa**, Jakob Wurm

**2. – 3. Oktober 2021, Peilstein**, Paula Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,- / € 292,-\*

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

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

## 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.

**10 – 11. April 2021, Kletterhalle Linz**, Gunnar Mertz

**27. – 28. November 2021, Kletterhalle Mitterdorf**, Julia Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 100,- / € 256,-\*

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

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)





## 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, ...)

**13. November 2021, Kletterhalle Mitterdorf** Kursleitung: Paula Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 50,- / € 91,-\*

Teilnahmevoraussetzung: Kletterspezifische Ausbildung bzw. gleichwertige Fertigkeiten und Kenntnisse

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://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:innen zu vermitteln.

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

### 14. November 2021, Kletterhalle Mitterdorf

Kursleitung: Paula Hufnagl

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 50,- / € 91,-\*

Teilnahmevoraussetzung: Kletterpraxis im 7. Schwierigkeitsgrad (6b)

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung



© Moritz Attenberger



# FORTBILDUNGEN SKITOUREN

Das Ausbildungskonzept W3 steht im Zentrum der Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten des Referates Skitouren. Wir sind sehr stolz, grade im Skitourenbereich und speziell im Ausbildungskonzept W3 mit namhaften nationalen und auch internationalen Experten zusammenarbeiten zu können, die den ganzheitlichen und kompetenzorientierten Ansatz von W3 mittragen und mitentwickeln. Die Ausbildungsunterlagen W3 bieten die ideale Ergänzung zu den angebotenen Aus- und Fortbildungen. Mit Freude können wir auch auf eine **neue** Übungsleiterausbildung hinweisen, dem Übungsleiter Freeride, der das Ausbildungsangebot der Übungsleiterkurse erweitert. 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.



© Maria Edlinger



## 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

### **4. – 5. Dezember 2020, Dachstein/Ramsau**

Freitag 16:30 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Martin Edlinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €100,-\* / €180,-\*

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

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

© Martin Edlinger



Schneller und besser gefunden werden mit dem

# PIEPS FASTEST RESCUE SYSTEM



PIEPS  
MICRO BT sensor



Sensor-  
Technologie



PIEPS  
iPROBE BT



60% Zeitersparnis bei  
Feinsuche & Sondieren



PIEPS  
SHOVEL C 660



Quick-Lock-  
System



## Lhotse Jacket

Jede unserer Jacken aus dem neuen GORE-TEX PRO besteht im Schnitt aus 58 Einzelteilen und 13 Metern Tape zur Abdichtung der Nähte. Um eine Jacke fertig zu stellen sind 30 Leute an 203 Arbeitsschritten beteiligt. Allein in der Kapuze stecken 34 Handgriffe.

Das neue GORE-TEX PRO ist leichter und atmungsaktiver als zuvor und dabei gewohnt robust. Bei der Herstellung kommen nun umweltfreundlichere Verfahren zum Einsatz. In Kombination mit unseren verbesserten Design-Details haben kleine Veränderungen eine große Wirkung!



[www.mountain-equipment.de](http://www.mountain-equipment.de)

## PRAXISTAGE SKITOUREN



**3. LAWINEN** *Naturfreunde*  
SYMPOSIUM GRAZ 2019



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

### 11. – 13. Dezember 2020, Turrach

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

Kursleitung: Arno Studeregger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder/Nichtmitglieder:

€150,-\* / €320,-\* / €360

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)



© Martin Eblinger



## UPDATE SCHNEESCHUHWANDERN

Diese Fortbildung ist speziell für Winterwanderer und Schneeschuhgeher konzipiert. Der richtige Umgang mit der Notfallausrüstung ist neben einer guten Tourenplanung für jeden Tourenführer essentiell. Ergänzt durch ein Update in der Schneedeckenbeurteilung werden wir uns an diesem Wochenende diesen drei Themen widmen.

Inhalte: ■ Schneedeckenbeurteilung ■ Notfallmanagement Lawine ■ LVS Suche ■ Tourenplanung

### **8. – 10. Jänner 2021, Tennengebirge**

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kinz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €150,-\* / €260,-\*

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

\*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

### 9. – 10. Jänner 2021, Tauplitz

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

Kursleitung: Stephan Skrobar

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

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

## SCHNEEDECKENBEURTEILUNG

Die Beurteilung der Schneedecke ist einer der Schlüsselpa-  
 rameter, um sich risikoarm im winterlichen Gelände zu bewe-  
 gen. Um die Entscheidungsfindung weiter zu entwickeln, müs-  
 sen Erfahrungen analysiert, hinterfragt, verwertet und Schlüsse  
 daraus gezogen werden. Wie ist der Schneedeckenaufbau? Wie  
 hat das Wetter die Schneedeckensituation beeinflusst? Was  
 erkenne ich in der Schneedecke? Welche Schneedeckentests  
 sind praktikabel? Die Schneedecke wird also umso wichtiger, je  
 weiter man seine lawinenkundliche Kompetenz steigert.

Inhalte: ■ Schneedeckenaufbau ■ Schneedeckentests ■  
 Schwachschichtenanalyse

### 16. Jänner 2021, Rax / Preiner Gscheid

Kursleitung: Arno Studeregger

### 23. Februar 2021, Tirol / Sellrain / Kühtal

Kursleitung: Sascha Bellaire

Samstag 09:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

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

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkon-  
 dition für 5-7 Stunden Bewegung. Besonders geeignet für Instrukto-  
 ren und Übungsleiter Ski(hoch)touren.

\*exkl. Seilbahn, Liftkarte



© 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

### 19. – 21. Februar 2021, Niedere Tauern

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

Kursleitung: Martin Edlinger

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

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

\*inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edlinger

## UPDATE SKIHOCHTOUREN

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

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

**12. – 14. Februar 2021, Dachstein**

**26. – 28. März 2021, Hohe Tauern/Großvenediger**

Freitag 13:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFO Ausbildungsteam

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

Teilnahmevoraussetzungen: Skifahren in allen Schneearten, Grundkondition für 5-6 Stunden Bewegung, geübter Umgang mit Steigeisen, Pickel, Gurt und Seil. Besonders geeignet für Instruktoren und Übungsleiter Skihochtouren.

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



© Martin Edlinger





© Ulf 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 Instruktor\*innen zusammenarbeiten. Eine Übungsleiterausbildung kann als Vorbereitung für eine Instruktor\*innenausbildung dienen.

Inhalte: ■ Ausbildung mit W3: Schnee- und Lawinenkunde ■ Analyse und Umsetzung des Lawinenlageberichtes ■ Erkennen von Risikofaktoren ■ Tourenplanung und Tourenführung ■ Orientierung ■ Notfallmanagement ■ Risikobewusstes Verhalten und Umsetzung von Entscheidungen

### 24. – 30. Jänner 2021, Planneralm

Sonntag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Studeregger, Edlinger

### 31. Jänner – 6. Februar 2021, Dachstein

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

leitung: NFÖ Ausbildungsteam

### 08. – 14. Februar 2021, Sölktal

Montag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Pfingstner

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder:

€250,-\* / €870,-\*

Teilnahmevoraussetzungen: Als Aufnahmebedingung reicht ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens 10 Skitouren sowie sicheres und kontrolliertes Skifahren (Stemmschwung in verschiedenen Schneesituationen) bis ca. 40° Steilheit. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 16 Jahre bei Ausbildungsabschluss. Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres ist für die Übungsleitertätigkeit das Beisein eines volljährigen ausgebildeten Übungsleiters/Instruktors erforderlich. Mitarbeit in einer Ortsgruppe.

\*inkl. Kursbeitrag, Kursunterlagen, Quartier, Halbpension

(exkl. Seilbahn)

## ÜBUNGSLEITER 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

### 24. – 30. Jänner 2021, Tennengebirge

Sonntag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

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

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

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





## 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

### 5. – 11. März 2021, Stubaieralpen, Hohe Tauern

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

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

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

© Martin Edlinger

## ÜBUNGSLEITER FREERIDE

Die Ausbildung zum Übungsleiter Freeride soll Vereinsmitgliedern mit umfassenden, spezifischen Vorerfahrungen die Kompetenz vermitteln, Naturfreundegruppen ehrenamtlich auf selbst gewählten Abfahrten, im Nahbereich von Liftanlagen, verantwortungsvoll und risikobewusst zu führen. Die Ausbildung wird in zwei Modulen abgehalten. Für einen positiven Anschluss müssen neben der bestandenen Abschlussprüfung beide Module absolviert werden. Im 1. Modul liegt der inhaltliche Fokus vorwiegend in der Tourenplanung und Orientierung, der Schnee-, Wetter- und Lawinenkunde sowie im Notfallmanagement und der Rettungstechnik bei Lawinenunfällen. Im 2. Modul widmen wir uns primär der Führungstechnik, Skitechnik sowie dem risikoarme bzw. risikobewusste Verhalten in der Rolle des Tourenführers. Ziel Vermittlung der Fähigkeiten und Fertigkeiten eine bestehende Gefahr zu erkennen, zu beurteilen, auf dieser Grundlage risikobewusste Entscheidungen zu treffen und sich anschließend mit einer Freeridegruppe dementsprechend zu verhalten.

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



© Martin Edlinger

### Modul 1: 25. – 28. Februar 2021, Obertauern

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

### Modul 2: 4. – 7. März 2021, Saalbach

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Edlinger, Gebetsberger

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

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

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



## BASISKURS 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.

**14. – 17. Jänner 2021,**

**Eisenerzer Ramsau/GH Pichler**

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

Kursleitung: NFO Ausbildungsteam

Preis für Mitglieder: € 445,-\*

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edlinger

## BASISKURS SKIHOCHTOUREN

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

**18. – 21. März 2020, Dachstein**

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

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für Mitglieder: €445,-\*

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

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



© Martin Edinger



# FORTBILDUNGEN BERGSPORT UND WANDERN

Das Aus- und Fortbildungsprogramm 2020/2021 bietet dir wieder eine Vielzahl sehr interessanter Weiterbildungsmöglichkeiten. Alle Übungsleiterausbildungen wurden im letzten Jahr sehr gut besucht, was uns sehr freut. Die Ausbildung zum Übungsleiter Bergwandern läuft nach wie vor parallel zum, vom VAVÖ durchgeführten Wanderführer-Grundmodul. Beide Ausbildungen haben den gleichen Stellenwert. Auf grund der positiven Rückmeldungen werden auch wieder „Basisausbildung“ angeboten, die den Einstieg in eine Ausbildung (Übungsleiter und Instruktor) für Naturfreunde-Mitglieder erleichtern und somit neue Mitarbeiter für unser Team Alpin aufbauen soll. 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

ANUPRE

WALDNER



## WASSERFALL-EISKLETTERN BASICS

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

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

### 15. – 17.01.2021, Kolm Saigurn

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

Kursleitung: Roland Groll

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

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

## WASSERFALL-EISKLETTERN FÜR FORTGESCHRITTENE

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

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

**22. – 24.01.2021, Kolm Saigurn**

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

Kursleitung: Roland Groll

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

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Timo Waser



## SEIL- & RETTUNGSTECHNIK KLETTERSTEIG

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

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

### 7. – 9.5.2021, Gesäuse/Johnsbach

Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

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

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

## ERSTE HILFE OUTDOOR-WANDERN

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

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

### 7. – 8. Mai 2021, Seetaleralpe

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

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

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

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Martin Edinger



## 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. "

**30. April – 2. Mai 2021, Grünau/Almtal**

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 17:00 Uhr

Kursleitung: Valeria Hochgatterer

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

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



© Valeria Hochgatterer



## WORKSHOP NOTFALLMANAGEMENT

Wandern und Bergwandern erlebt derzeit einen ungeahnten Boom. Leider aber auch damit verbundene Unfälle in alpinem Gelände. Der Tourenguide ist im Spannungsfeld Guide - Verletzter - Gruppe in besonderem Maß gefordert. Kontaktaufnahme, Bergung, Erstversorgung, Notruf, Tour fortsetzen, Rückzug? Wann ist was zu tun? Wer macht was?

Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt im Training der erforderlichen Maßnahmen für ein optimales Notfallmanagement. Der Besuch beim Stützpunkt des Rettungshubschraubers Martin III und die Besichtigung der Rettungsleitstelle Gmunden runden das Workshop ab und geben den Teilnehmern einen tieferen Einblick in das Funktionieren der Rettungskette.

### 4. – 05. Juni 2021, Grünau/Almtal

Freitag 17:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Hupfer

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

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

## DYNEEMA, MICROTRAXION & CO – SEIL- TECHNIK 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 ■ Rücklaufsperren und statischen Leinen am Gletscher.

### 12. – 13. Juni 2021, Dachstein

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

Kursleitung: Stephan Binder

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €100,-\* / €260,-\*

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Martin Edlinger



## SEIL- UND SICHERUNGSTECHNIK BEI ALPINEN KLETTERROUTEN

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

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

### 26. – 28. Juni 2021, Paklenica

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

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

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

## NATURKUNDLICHE WANDERUNG

### Land zum Leben –

#### Die Tier- und Pflanzenwelt am Berg

Im Rahmen einer leichten Wanderung um die Winterleitenhütte erkunden wir unterschiedliche Lebensräume, die entlang des Weges angetroffen werden können. Gebirgsschrecken, Grasfrösche, "Maskierte Strolche", Gämshede 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.

#### 3. Juli 2021, Seetaleralpe / Winterleitenhütte

Samstag 09:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Martin Edlinger, Georg Derbuch

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

Teilnahmevoraussetzungen: Kondition für eine 2-3 Stunden Wandern um die Winterleitenhütte. Besonders geeignet für Instruktoren und Übungsleiter Bergwandern. \*inkl. Kursbeitrag



© Martin Edlinger



## SEIL- UND RETTUNGSTECHNIK AUF GLETSCHERTOUREN

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

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

**16 – 18. Juli 2021, Hohe Tauern/Glocknergruppe**

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

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

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edlinger

## DIE HEILKRÄFTE UNSERER HEIMISCHEN KRÄUTER

Unsere heimischen Kräuter und Pflanzen bieten eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten – von gesundheitlich wirksamen Heilmitteln bis hin zu schmackhaften Köstlichkeiten. Schon zu Urzeiten verstanden es die Menschen, die Kräfte der Pflanzen für sich und ihre Gesundheit zu nutzen und auch heutzutage findet dieses Wissen große Beliebtheit. Das Frühjahr bis hinein in den Sommer ist die ideale Zeit zur Kräuternernte, da viele Pflanzen in dieser Zeit die meisten Inhaltsstoffe aufweisen. Im Rahmen einer Wanderung werden unterschiedliche Kräuter anhand ihrer optischen Merkmale und Besonderheiten, ihrem Geruch, ihrer Haptik und weiteren Merkmalen bestimmt. Wir sammeln während unserer Wanderung selbstständig Heilkräuter und erlernen einfache Verarbeitungstechniken. Die Verarbeitung zu Salben, Sirupen und Tinkturen erlernst du im aufbauenden Workshop "Kräuterapotheke selbstgemacht".

### **26. Juni 2021, Spital/Pyhrn**

Samstag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kanduth

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

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



## ERSTE HILFE UND RETTUNGSTECHNIK IM FELS

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

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

### 30. Juli – 1. August 2021, Dachstein

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

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

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

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Lehner

## HOCHTOUREN DURCHQUERUNG DO'S AND DONT'S

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

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

**27. – 29. August 2021, Venedigergruppe, Warnsdorferhütte,  
Kürsingerhütte**

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Gregor Krenn

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

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





## WANDERN VON HÜTTE ZU HÜTTE WAS IST ZU BEACHTEN

### Tennengebirge-Durchquerung – Hackl-Hütte/Happisch-Haus

Ein beliebtes Tourenprogramm beim Wandern sind mehrtägige Hüttenwanderungen und Durchquerungen von Gebirgsgruppen. Was gibt es dabei zu beachten? Welche Gefahren lauern dabei? Beginnend von der Ausschreibung einer Tour, über die notwendige Ausrüstung, bis hin zur teilnehmerangepassten Tourenplanung sowie Notfallmanagement werden die wichtigsten Themen erarbeitet und im Rahmen einer zweitägigen Hüttentour umgesetzt.

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

### 27. – 29. August 2021, Werfenweng / Tennengebirge

Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Hochgatterer

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

Teilnahmevoraussetzungen: Trittsicherheit sowie Kondition für 7 bis 8-stündige Tagesetappen und bis zu 1.200 Höhenmeter Aufstieg pro Tourentag. Bereitschaft gemeinsam das Abendessen zu kochen wird vorausgesetzt (Das Leopold Happisch Haus ist eine neu renovierte Selbstversorgerhütte. \*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edlinger

## KRÄUTERAPOTHEKE SELBSTGEMACHT

Der Workshop konzentriert sich auf die vielzähligen Verarbeitungsmöglichkeiten von den gesammelten Kräutern, um eine eigene kleine Kräuterapotheke anlegen zu können. Dabei steht nicht das Erkennen und Sammeln der Heilpflanzen im Vordergrund, sondern die unterschiedlichen Verarbeitungstechniken. Schon zu Urzeiten verstanden es die Menschen die Heilkräfte dieser Pflanzen zu konservieren und haltbar zu machen. Im Workshop werden die Techniken zur Herstellung von Tees, Salben, Ölen, Sirupen und Tinkturen erklärt und einige Heilmittel für die eigene Kräuterapotheke beispielhaft gemeinsam hergestellt. Der Workshop vermittelt Basiswissen in der Kräuterkunde, um selbstständig Produkte aus heimischen Heilpflanzen herstellen zu können. Ideal eignet sich der Kurs nach Besuch der Basisveranstaltung "Die Heilkräfte unserer heimischen Kräuter", wenn du dich jedoch bereits mit Kräutern beschäftigt hast, kann der Kurs ebenfalls besucht werden.

### **25. September 2021, Spital/Pyhrn**

Samstag 10:00 Uhr bis Samstag 16:00 Uhr

Kursleitung: Kanduth

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

Teilnahmevoraussetzungen: Kondition für eine 2-3 Stunden Wandern.

Besonders geeignet für Instrukturen und Übungsleiter Bergwandern.

\*inkl. Kursbeitrag



# NATURFREUNDE TOURENPORTAL



© Martin Edinger

## NATURFREUNDE TOURENPORTAL ORIENTIERUNG UND DIGITALE TOURENPLANUNG

Ob in der Tourenplanung vor einer Tour, oder bei der Orientierung während der Tour, das Smartphone ist in beiden Bereichen zum idealen Begleiter geworden. Was brauchst du dazu - eine dafür geeignete APP!

Das NATURFREUNDE TOURENPORTAL wurde in Kooperation mit dem größten Tourenportalbetreiber entwickelt und bietet dir ein Portal für Tourenvorschläge, ein Tool zur perfekten Tourenplanung und auf Tour das GPS-Gerät in „Handyformat“.

In diesem Kurs lernst du mit dem Portal als auch mit der APP zu arbeiten, zu planen und zu orientieren. Wir starten im Lehrsaal und setzen das erlernte am Nachmittag ins Gelände um.

Inhalt: ■ Grundlagen der Satellitennavigation ■ GPS am Smartphone ■ Orientierung am Smartphone ■ Synchronisation zwischen Tourenportal und Handyapp ■ Aufzeichnen und Erstellen von Touren ■ Vor und Nachteile der GPS-Smartphone-Orientierung.

### 16.10.2020 / Wien

Freitag 10:00 – 16:00 Uhr

### 17.10.2020 / Wien

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

### 17.10.2020 / Stmk / Kalsdorf

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

### 24.10.2020 / Niederösterreich

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

### 13.03.2021 / Burgenland

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

### 02.10.2021 / Seetaleralpe / Stmk

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

### 20.03.2021 / Kärnten / Klagenfurt

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

### 10.04.2021 / Sbg / Tennengau

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

### 08.05.2021 / ÖO / Spital/Pyhrn

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

### 12.12.2020 / Tirol

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

### 29.05.2021 / Vorarlberg

Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

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

Teilnahmevoraussetzungen: Eigenes Smartphone, vorinstallierte Naturfreunde Tourenportal App, eigener Laptop, Kondition für eine leichte 1-2 Stündige Wanderung. Besonders geeignet für alle Tourenführer, Instruktorinnen und Übungsleiter.

\*inkl. Kursbeitrag, Handout



# 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 genützt werden und dienen aber vor allem 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**



© Matt Meringer



## 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 Instruktoarenausbildung dienen. Die Ausbildung dauert sechs Tage inklusive einer Abschlussprüfung, An- und Abreise.

### **7. – 12. Juni 2021, Gosau/Ramsau am Dachstein**

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

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

Teilnahmevoraussetzungen: Klettersteigerfahrung bis Schwierigkeitsgrad D. Als Aufnahmebedingung reicht ein sorgfältig ausgefüllter Tourenbericht über mindestens 7 Klettersteige im Schwierigkeitsgrad C und 3 Klettersteige im Schwierigkeitsgrad D. Das Mindestalter für die Teilnahme ist mit der 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.

### **26. Juni – 2. Juli 2021, Hohe Tauern/Glocknergruppe, Oberwalderhütte**

Samstag 10:00 Uhr bis Freitag 17:00 Uhr , Kursleitung: Martin Edlinger

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

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

© Martin Edlinger

## 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 Übungsleitersausbildung als Vorbereitung für eine Instruktoressausbildung dienen.

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

### 7. – 14. August 2021, Dachstein, Wiesberghaus

Kursleitung: Gregor Krenn

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €250,-\* / €1145,-\*

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

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension



© Stefan Voitl



## BASISKURS PLAISIRKLETTERN

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreundemitgliedern die notwendigen Basisfertigkeiten zum selbstständigen Begehen von Mehrseillängenrouten, und dient zukünftigen Übungsleitern und Instrukto:ren Alpinklettern als solide Vorbereitung. Diese vorwiegend Plaisir-Kletterrouten können sowohl eingeholt als auch abschnittsweise alpin abgesichert sein. Die Planung des Zu- und Abstiegs sowie die Einschätzung der Wettersituation gehören neben der Seil- und Sicherungstechnik zur Basisausbildung Plaisir-/Alpinklettern. Die Ausbildung dauert vier Tage. Die An- und Abreise ist dabei bereits eingerechnet.

### 13. – 16. Mai 2021, Grazer Bergland/Breitenau

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr, Kursleitung: Gregor Krenn

Preis für Mitglieder: €490,-\*

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension

### 2. – 7. Juni 2021, Gardasee/Arco

Mittwoch 18:00 Uhr bis Montag 10:00 Uhr, Kursleitung: Endler

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

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

© Martin Edlinger

## BASISKURS KLETTERSTEIG

Dieser Grundkurs vermittelt Naturfreunde-  
mitgliedern die notwendigen Basisfertig-  
keiten 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 Wetter-  
situation gehören neben einfachster Seil- und  
Sicherungstechnik zur Basisausbildung Kletter-  
steig. Die Ausbildung dauert zwei Tage. Die An-  
und Abreise ist dabei bereits eingerechnet.

**22. – 23. Mai 2021, Hohe Wand/NÖ**

**10. – 11. Juli 2021, Ramsau/Dachstein**

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für Mitglieder: €225,-\*

Teilnahmevoraussetzungen: Keine spezielle Kletter-  
steigerfahrung notwendig, Grundkondition für 5 Stun-  
den Bewegung. Besonders geeignet als Vorbereitung  
zur Übungsleiter- oder Instruktorausbildung.

\*Preis inkl. Kursbeitrag, Quartier, Halbpension





© Martin Edlinger

## 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.

**17. – 20. Juni 2021, Hohe Tauern/Krimmlerkees**

**22. – 25. Juli 2021, Hohe Tauern/Krimmlerkees**

Kursleitung: NFÖ Ausbildungsteam

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: €445,-\*

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



# #CLIMBDIFFERENT

## TREND HARNESS

Der Sportklettergurt mit nur einer Schnalle, bei dem Mode auf Funktion trifft. Die ergonomische Form des Hüftgurtes und der Beinschlaufen sorgen für optimalen Komfort, der durch die spezielle Polsterung nochmals verbessert wird. Erhältlich in 4 Größen und verschiedenen Modestilen.



LEOPARD



PYTHON



ABSTRACT



BLACK

[grivel.com](http://grivel.com)

NATURFREUNDE AKADEMIE 21. KURSE, AUS- UND W **SINCE 1813**





# SCHNEESPORT UNTER NEUEN VORZEICHEN?

Es liegt eine sehr spannende und in bestimmten Abschnitten auch noch ungewisse Wintersaison vor uns. Wie wird der Corona-Virus unsere Freizeitaktivitäten im Schnee beeinflussen? Können wir unsere allseits beliebten und stets gut besuchten Kinderkurse abhalten? Diese und weitere Fragen machen die Vorbereitungen auf die Saison sehr spannend.

Trotz Allem freuen wir uns, dass wir euch für die Wintersaison 2020/2021 wieder ein sehr umfangreiches – alle Facetten des Schneesportes umfassendes – Aus- und Fortbildungsprogramm anbieten können.

Unsere, besonders für die Schneesport-Zukunft der Naturfreunde, wertvolle Ausbildung zum/zur Kinderbetreuer\*In wird ab kommenden Winter in zwei 4-tägigen Modulen angeboten. Durch diese neue zeitliche Organisation hoffen wir, an der Tätigkeit mit Kleinkindern interessierte Schneesportler\*Innen, eine Teilnahme zu erleichtern. Mit Besuch des 3. Moduls (ebenfalls 4-tätig), kannst du dich anschließend zum/zur NFÖ-Kinderschilehrer\*In ausbilden lassen.

Für unseren Freestyle-Nachwuchs werden wir, entsprechend den Wünschen vieler Jugendlicher und der modernen Entwicklung auf den Pisten folgend, in der ausgehenden Wintersaison – bei nicht mehr so tiefen Temperaturen und weichem Schnee - einen Freestyle-Tag für Schifahrer und Snowboarder organisieren.

Das Angebot zu den sehr gut angenommenen Veranstaltungen „Von und für Frauen“ haben wir sehr gerne erweitert und hoffen auch auf dementsprechend positive Rückmeldung (=Anmeldungen) unserer weiblichen Schneesportlerinnen.

Viel Freude im Schnee, genießt unsere vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten!



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



**Stefan Schiel,**  
Bundeswintersportreferent





© NFÖ Archiv

## NFÖ-KINDERBETREUER I SKILAUF

### Unterricht der ersten beiden Stufen des österreichischen Skilehrplans

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 I 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 ■ Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre für Kinder ■ Umsetzen methodisch-praktischer Übungen ■ Sicherheitsmaßnahmen beim Kinder-Skilauf ■ Verbessern des Eigenkönnens der Teilnehmer\*Innen ■ Organisation "Skikindergarten"

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

**Modul I: 21. – 24. Januar 2021, Obertauern**

**Modul II: 25. – 28. Februar 2021, Obertauern**

Kursleitung: Ewald Brandstetter

Preis: € 350,—\*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:  
Mitarbeit in einer Ortsgruppe, Mindestalter:  
vollendetes 16. Lebensjahr zu Kursbeginn,  
gute skitechnische Fertigkeiten

Detailinfo & Anmeldung:

[akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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

## NFÖ-KINDERBETREUER II SKILAUF

### Ausbildung zum Naturfreunde-Kinderskilehrer

Der Kinderbetreuer II Skilauf setzt auf den Inhalten des Kinderbetreuers I Skilauf auf und umfasst die Vermittlung der dritten Stufe des österreichischen Skilehrplans.

In diesem Modul werden 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 Kinderskilehrer\*In 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 ■ Reflexives Lernen mittels Videounterstützung ■ Methodik der roten Stufe des Skilehrplans ■ Aspekte der Gruppendynamik und der Sicherheit mit Kindern auf der Piste

### 03. – 06. Dezember 2020 , Reiteralm

Kursleitung: Stefanie Grubmüller

Preis für ausgebildete Kinderbetreuer: € 200,- \*

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum Kinderbetreuer I Skilauf

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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





# JUGENDBETREUER SKI UND SNOWBOARD

## InstruktorInnen-Anwärterkurs Ski und Snowboard

Der Fokus dieser Ausbildung liegt beim Technikprogramm im Bereich der Grundstufe und der Verbesserung der persönlichen Fertigkeiten auf der Piste und im verspurten Gelände. Der Unterricht umfasst die methodisch-didaktischen und pädagogischen Grundlagen für die Arbeit mit jugendlichen Vereinsmitgliedern. AbsolventInnen qualifizieren sich einerseits für eine Mitarbeit bei Schneesportveranstaltungen in den Ortsgruppen und andererseits für die Ausbildung zum/zur staatlich geprüften Ski- bzw. Snowboard-InstruktorIn. Im Rahmen der Abschlussprüfung besteht die Möglichkeit, den Eignungstest für die staatliche Ski-/SB-InstruktorInnen-Ausbildung abzulegen

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

## 29. Dezember 2020 – 6. Jänner 2021, BSFZ Hintermoos

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

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

Detailinfo & Anmeldung: [www.naturfreundejugend.at](http://www.naturfreundejugend.at)

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



© HEAD Junior

## SKI/SB – FREERIDEN & RISIKO-MANAGEMENT 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 ■ Wahrnehmen und Analyse der aktuellen Lawinensituation ■ Erkennen und Beurteilen bestehender Gefahren ■ Erkennen risikobewusster Abfahrtslinien ■ Risikobewusstes Verhalten ■ Orientierung und Notfallorganisation

**5. – 7. März 2021, Ort: Obertauern,** Kursleitung: Daniel Kainz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 150,-/307,- \*

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde Mitgliedschaft, Vollendetes 16. Lebensjahr, Sichere Ski-/Snowboardtechnik bei wechselnden Schneeverhältnissen, Notfallausrüstung (LVS, Lawinenschaufel, Lawinsonde) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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





## TECHNIKTRAINING SKILAUF

### Methodik und Technik zum perfekten Schwung

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

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

### 14. – 17. Jänner 2021, Dienten/Hochkönig

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 418,-\*

### 4. – 7. Februar 2021, Maria Alm/Hintermoos

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 385,-\*

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum Skiinstructor bzw. adäquates Fahrkönnen.

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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

© Archiv Naturfreunde

## TECHNIKTRAINING SKIRENNLAUF

### Spezielle und individuelle Tipps vom Experten

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

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

### 14. – 17. Januar 2021, Dienten/Hochkönig

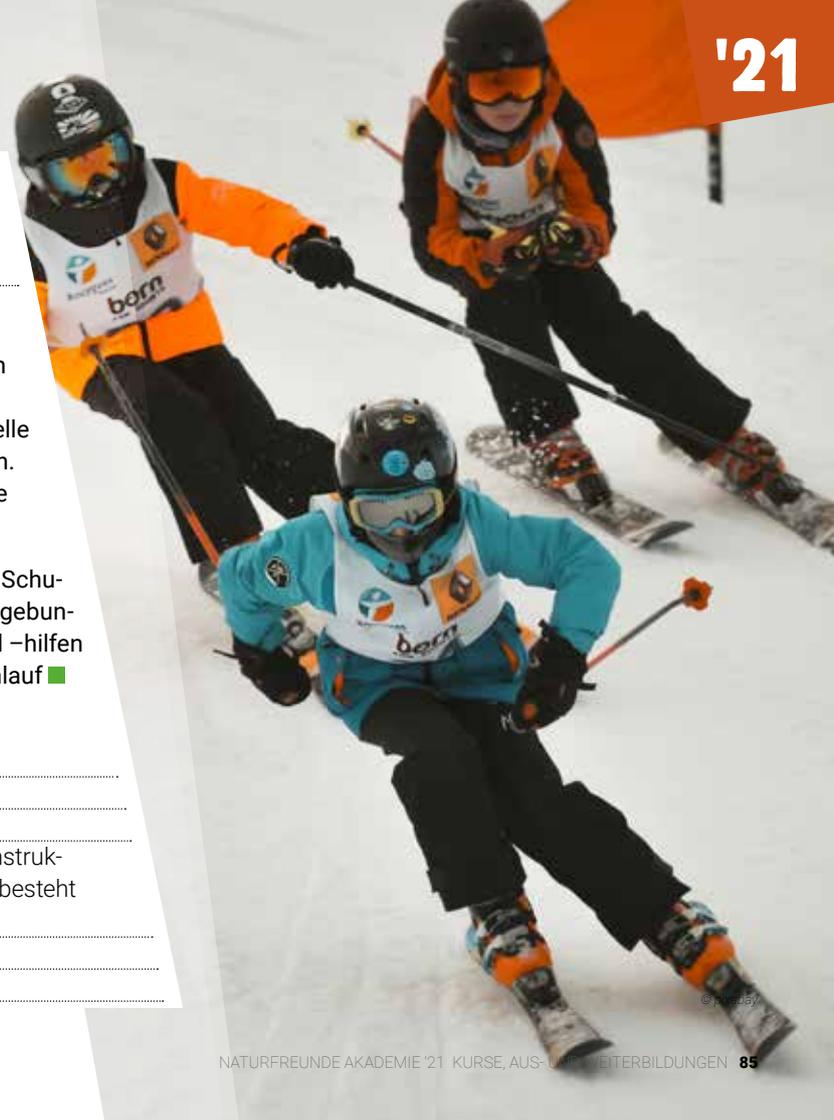
Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 418,-\*

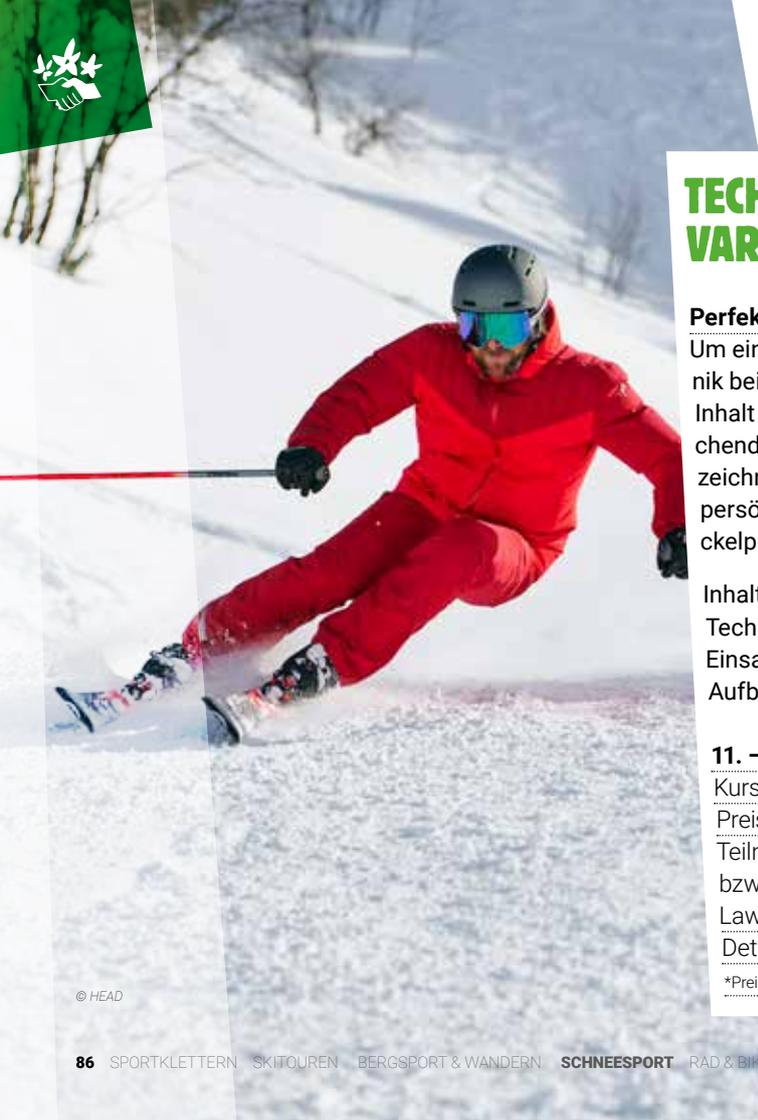
Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum Skiinstruktor bzw. adäquates Fahrkönnen. Während des Rennlauftrainings besteht Helmpflicht (Protektoren empfohlen)!

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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



©, j. bay



## TECHNIKTRAINING SKI IM PISTENNAHEN VARIANTENGELÄNDE (GELÄNDETRAINING)

### Perfektionstraining als Vorbereitung für alle Verhältnisse und Bedingungen

Um eine Abfahrt wirklich genießen zu können, ist die entsprechende Skitechnik bei unterschiedlichen Verhältnissen und Bedingungen Voraussetzung. Inhalt und 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 Technikschiung (Kanten, Wechten, Rinnen usw.) im freien Gelände ■ Einsatz der Geschwindigkeit als methodisches Hilfsmittel ■ Methodischer Aufbau für den Skiunterricht ■ Einsatz der Notfallausrüstung

### 11. – 14. März 2021, Obertauern

Kursleitung: Richard Schnelzer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 445,-\*

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung zum Skiinstruktor bzw. adäquates Fahrkönnen, Notfallausrüstung (LVS, Lawinenschaufel, Lawinensonde) ist Pflicht!

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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

© HEAD

## RAISE YOUR LEVEL – TECHNIKTRAINING SNOWBOARD

### Snowboarden ist dein Leben – DAS ist dein Kurs!

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

Inhalt: ■riden ■riden ■riden ■riden

### 14. – 17. Jänner 2021 , Dienten/Hochkönig

Kursleitung: Björn Eichinger

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 418,-\*

Teilnahmevoraussetzung: Geschnittener Schwung (in Grobform), Hohe

Motivation zum Arbeiten an Dir und mit Kursteilnehmern

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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





## FREERIDEN FÜR EINSTEIGER – ERFAHRE DIE GRUNDLAGEN DES RISIKOMANAGEMENTS

### **Powder – die weiße Faszination mit Tücken!**

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

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

### **Snowboard: 25. – 28. Feber 2021, Saalbach/Hinterglemm**

Kursleitung: Peter Gebetsberger

### **Ski: 4. – 7. März 2021, Saalbach/Hinterglemm**

Kursleitung: Mario Sengwein

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 396,-\*

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

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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

© HEAD

## ÜBUNGSLEITER FREERIDE

Die Ausbildung zum Übungsleiter Freeride soll Vereinsmitgliedern mit umfassenden, spezifischen Vorerfahrungen die Kompetenz vermitteln, Naturfreundegruppen ehrenamtlich auf selbst gewählten Abfahrten im Nahbereich von Liftanlagen verantwortungsvoll und risikobewusst zu führen. Im 1. Modul liegt der inhaltliche Fokus vorwiegend in der Tourenplanung und Orientierung, der Schnee-, Wetter- und Lawinenkunde sowie im Notfallmanagement und der Rettungstechnik bei Lawinenunfällen. Im 2. Modul widmen wir uns primär der Führungstechnik, Skitechnik sowie dem risikobewussten Verhalten im Variantengelände.

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

### **Modul 1: 25. – 28. Februar 2021, Obertauern**

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

### **Modul 2: 4. – 7. März 2021, Saalbach**

Donnerstag 10:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Kursleitung: Edlinger, Gebetsberger

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

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

Teilnahmevoraussetzung, Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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



© Martin Edlinger



## FREESTYLE DAY FÜR EINSTEIGER – SKI & SNOWBOARD

### Ein Tag im Zeichen des Freestylens

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

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

### 28. März 2021, Schladming/Superpark Planai

Kursleitung: Team Schneesport Naturfreunde

Preis: € 29,- für Betreuung und Liftkarte

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

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

© NF Archiv

## FREESTYLE CAMP FÜR SKIFAHRER UND SNOWBOARDER

### STYLE - STYLE - STYLE

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

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

### 26. – 28. März 2021, Schladming/Superpark Planai

Kursleitung: Daniel Kainz

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 150,- / 284,-\*

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

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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



© HEAD



KOOPERATION MIT  
EXPLORISTAS.AT

## FREERIDE BASICS – „VON UND FÜR FRAUEN“

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

Mit gleichgesinnten Mädels und Frauen in der winterlichen Natur Spaß haben, mutig aus sich herausgehen, gemeinsam das Selbstvertrauen stärken und dazu auch noch die eigenen Fertigkeiten verbessern und

Neues Lernen: Technik am Ski/Snowboard beim freeriden, Erkennen und Beurteilen von Gefahren, Herausfinden der optimalen Freeridelinie, Notfallmanagement und vieles mehr  
- In Summe perfekte Stunden und chillige Tage am Berg unter Mädels.



### 8. – 10. Jänner 2021, Obertauern

Kursleitung: Frühwirth Anna

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: 150,- / 291,-\*

### 14. – 17. Jänner 2021, Saalbach/Hinterglemm

Kursleitung: Sabine Schipflinger

Preis: für Mitarbeiterinnen/Mitglieder: € 200,- / 398,-\*

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

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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

# 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: 5. – 8. Dezember 2020, Ramsau/Dachstein**

**Modul 2: 4. – 7. März 2021, Ramsau/Dachstein**

Kursleitung: Herbert Schöttl / Preis pro Modul für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 417,-\*

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

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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





# OUTDOOR MOBIL – PER VELO!

Die Vorzüge des gemäßigten Ausdauersports in frischer Luft in Wald und Flur und im hügeligen Flachland und Mittelgebirge sind weithin bekannt. Neben den positiven und gesundheitsfördernden körperlichen Auswirkungen des Outdoorsports, wie der Stärkung des Immunsystems, Aktivierung des Stoffwechsels, Aufbau der Bewegungsmuskulatur und Verringerung des Körperfettanteils lernen die Sporttreiben immer mehr die positive Unterstützung des psychischen Wohlbefindens spüren.

Sehr erfreulich ist, dass das im Jahr 2020 gestartete Projekt „Sport - Von und für Frauen“ sehr gut angenommen wurde und die ausgeschriebenen Veranstaltungen sehr erfolgreich verlaufen sind. Dementsprechend haben wir das Angebot für die Damen und Mädels für 2021 auch erweitert.

Besonderen Wert legen wir auf die Unterstützung unseres Nachwuchses und bieten dafür den MTB-Kinderbetreuer an. In diesem Kurs vermitteln euch unsere Trainer worauf es ankommt, wenn ihr mit Kindern und Jugendlichen auf Tour seid, wie ihr ihnen mit viel Spiel und Spaß gute Fahrtechnik beibringt, welche didaktisch-methodischen Tricks gut ankommen und die Belastung kindgerecht gesteuert werden kann.

Mit vier neuen Fortbildungen (Technikcamp Gemona, Wettkampfvorbereitung, Leistungssport und Techniktraining PRO) haben wir für die leistungsorientierten Naturfreundebiker ein breites Feld der persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten geschaffen. Neben der, über bereits viele Jahre bewährten und begehrten Ausbildung zum MTB – Guide (Neu: MTB-Tourguide) gibt es ab 2021 mit dem MTB Enduro- & Parkguide auch für die Enduristen eine neue Möglichkeit, sich auf die Tätigkeit mit MTB-Gruppen vorzubereiten.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Bewegen in der Natur!

**Peter Gebetsberger, Abteilungsleiter Rad & Bike**





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: 6. – 9. Mai 2021, Aschach an der Donau**

**Modul 2: 23. – 26. Sept. 2021, Seeham/Mattsee**

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis pro Modul für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 378,-\*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Stabile Gesundheit, Gut entwickelte Grundlagenausdauer

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

## MOUNTAINBIKE KINDERBETREUER

### Der Werkzeugkoffer für MTB-Kinder

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, worauf es ankommt, wenn ihr mit Kindern und Jugendlichen auf Tour seid und wie ihr die richtige Fahrtechnik mit viel Spiel und Spaß vermitteln könnt. Welche didaktisch-methodischen Tricks gut ankommen und wie die Belastung kindgerecht gesteuert werden kann. Unser Ziel ist es den Kids, unter dem Blickwinkel eines verantwortungsbewussten 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 ■ Methodik & Didaktik ■ Kursaufbau ■ Material & Ausrüstung ■ Kids on Tour – Der Grat zwischen Unterforderung und Überlastung ■ Praktische Übungen – Fahrtechniktraining ■ Spiel, Spaß & Kreativität ■ Rechtskunde

**Termin 1: 22. – 25. April 2021, Königsberg/Hollenstein**

**Termin 2: 24. – 27. Juni 2021, Spital/Pyhrn**

Kursleitung: Peter Schrottmayer

Preis pro Modul für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 378,-\*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Aktive MTB-Tätigkeit in der Ortsgruppe, Risikobewusste Fahrfertigkeiten auf unterschiedlichen Bodenverhältnissen

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at) \*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)



© Scott Sports/Simon Ricklin



MIT E-BIKE

## MOUNTAINBIKE TOURGUIDE

### 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: 10. – 13. Juni 2021, Bad Goisern**

**Modul 2: 2. – 5. September 2021, Saalbach/Hinterglemm**

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis pro Modul für Mitarbeiter/Mitglieder: € 200,- / € 378,-\*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung:

Stabile Gesundheit und gute Ausdauerleistungsfähigkeit,  
Sicheres Fahrkönnen auf unterschiedlichen Bodenverhältnissen

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ), (exkl. ev. Lift- und Bikeparkkosten)

Scott Sports, Markus Greber

## ENDURO- & BIKEPARKGUIDE

### Mit der richtigen Vorbereitung zu Spaß und Freude auf Enduro-Trails

Diese Ausbildung richtet sich an alle Biker\*Innen, welche Spaß und Freude vor allem auf Endurotrails und in den Trailabschnitten eines Bikeparks haben und die dazu notwendigen Fertigkeiten an Freunde und Bikebegeisterte weitergeben wollen.

Der Schwerpunkt richtet sich von der Bewältigung von flowigen Passagen, weiten und (sehr) engen Kurven ohne/mit Anlieger, vom weichen Waldboden über staubige und rutschige Passagen, Wurzelgeflecht bis zu schotterigen und felsigen Abschnitten. Gewürzt wird das alles mit Kanten, kurzen Steilabfahrten, vielen Bodenwellen, Tables und kleinen Drops - ALLES was Enduristi in Hochstimmung bringt. Du lernst den methodischen Aufbau für alle Techniken und Skills zur Bewältigung der Anforderungen auf Enduro- und Bikeparktrails.

### 1. – 6. August 2021, Saalbach/Hinterglemm/Leogang

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für Mitarbeiter: € 300,- / € 638,-\*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Sicheres Fahren auf S2 und mind. 5 Tage Erfahrung im Bikepark, Enduro- oder Freeridebike (uphilltauglich), Max. 6 Teilnehmer

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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





## MOUNTAINBIKE WETTKAMPFVORBEREITUNG

### Ganzheitliche Vorbereitung auf die große Herausforderung

Neben Kraft, Ausdauer und Fahrtechnik spielt, wenn es um die Plätze an der Spitze geht, vor allem auch die individuelle Vorbereitung - speziell auf den bevorstehenden Wettkampf - eine entscheidende Rolle. Diese Inhalte und Komponenten werden wir in der Theorie besprechen und in der Praxis testen. Mit dieser Fortbildung wollen wir einerseits alle Naturfreunde-Rennfahrer (auch Einsteiger) unterstützen, Schritt für Schritt immer erfolgreicher zu werden. Andererseits kann die Erfahrung unseres PRO's und das damit gewonnene Wissen auch als Basis für die Tätigkeit als Trainer und Betreuer von motivierten Bikern (Mountainbike CrossCountry + Marathon) in der Ortsgruppe genutzt werden.

Inhalt: ■ Ernährung ■ Schlaf ■ Streckenbesichtigung ■ Mentale Stärke ■ Checkliste für die Reise ■ Materialauswahl (Regen, technisch leicht/schwer,..)

### 7. – 9. Mai 2021, Zell am See

Kursleitung: Lukas Kaufmann

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

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Risikobewusste Fahrfertigkeiten auf allen Bodenverhältnissen, Leistungsfähigkeit für Touren bis ca. 60 Kilometer und 2000 Höhenmeter, Maximal 8 Teilnehmer.

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at) \* Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)





## MOUNTAINBIKE TECHNIKTRAINING PRO

### Trainieren auf der Trophystrecke im Salzkammergut

Lerne den Alltag eines Profi-Bikers auf der Rennstrecke kennen – angepasst an deine Leistungsfähigkeit. Aus dieser Fortbildung kannst du dir wertvolle Tipps und Informationen für dein Training (Mountainbike CrossCountry + Marathon) mitnehmen und damit Schritt für Schritt immer leistungsfähiger werden und dein Wissen und deine Erfahrung an die Biker in deiner Ortsgruppe weitergeben.

Wir werden auf den Strecken der Salzkammergut Trophy unterwegs sein und auch mehrere Runden auf der CrossCountry Strecke in Obertraun drehen. Im Gegensatz zum „Mountainbike Techniktraining Leistungssport“ gibt es weniger Theorie, dafür (noch) mehr Spaß am Bike.

Inhalt: ■ Trainieren auf CrossCountry und Marathon Strecken ■ Wie plane ich ein Trainingslager ■ viele Tipps und Tricks vom Profi

### 10. – 12. September 2021, Bad Goisern / Bike Arena Obertraun

Kursleitung: Lukas Kaufmann

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

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Risikobewusste Fahrfertigkeiten auf allen Bodenverhältnissen, Leistungsfähigkeit für Touren bis ca. 60 Kilometer und 2000 Höhenmeter, Maximal 8 Teilnehmer.

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](https://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

© schmidrath

## MTB FAHRTECHNIK-CAMP GEMONA/FRIAUL

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

Nicht weit von der österreichischen Grenze bieten die Hügel- und Bergketten rund um Gemona/Friaul mit ihrer besonderen Form und Struktur das ideale Gelände für MTB-Enduro-Trails. Das milde Klima, viele Sonnenstunden und das typische italienische Flair tragen das Weitere zu einem gelungenen Saisonstart bei. Ein weiterer und wesentlicher Umstand: es gibt keinen Stress mit Forst und Jägerei! Angenehme Auffahrten (ev. werden wir auch das Bike-Shuttle Service nützen) mit teilweisen Tragepassagen am Ende zum Gipfel bringen uns zum Ausgangspunkt für ein verzweigtes Trailnetz in einem grandiosen Panorama. Bergab wartet dann ein Netzwerk aus verschiedensten Enduro-Trails, welches sich beliebig zu unzähligen Abfahrtsvarianten kombinieren lässt. Großteils handelt es sich um Abfahrten im Schwierigkeitsgrad S1-S3 (laut Singletrailskala).

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

### 7. – 11. April 2021, Gemona/Friaul

Kursleitung: Peter Schrottmayer

Preis für Mitarbeiter/Mitglieder: € 250,- / € 540,-\*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Kondition für MTB-Tagestouren mit ca. 800-1300 Höhenmeter, Sichere Fahrtechnik auf allen Bodenverhältnissen, Erfahrung auf Endurotrails/im Bikepark

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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



© Scott Sports/Geutner/Anuser



KOOPERATION MIT  
EXPLORISTAS.AT

## 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.

Die Umsetzung der Inhalte erfolgt in einer (sehr) sportlichen und einer (eher) gemäßigten Gruppe: ■ 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: 25. – 27. Juni 2021, Hollenstein/ Königsberg**

**Termin 2: 2. – 4. Juli 2021, Leogang**

Kursleitung: Peter Gebetsberger

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

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: Motivation zum Techniktraining, Trail-/ All-Mountain Bike – FULL-Suspension empfohlen

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ), (exkl. ev. Lift- und Bikeparkkosten)

## MOUNTAINBIKE TOUREN "VON UND FÜR FRAUEN"

KOOPERATION MIT  
EXPLORISTAS.AT

### Gemeinsam motiviert auf Tour und am Trail – mit Technikhinweisen und Fahrtraining

Frauen wollen sich weniger messen und biken, weil sie die Bewegung in der Natur mögen und gemeinsam Spaß haben möchten. Es gibt bereits eine riesige Frauen-Bike-Community und die Zahl der begeisterten Damen/Ladies/Girls nimmt stetig weiter zu. 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 Biketage bieten wir euch, fernab von Leistungsdruck und angepasst an eure Leistungsfähigkeit und technischen Fertigkeiten ein vielfältiges Programm – Touren in wunderschöner Natur, Techniktraining am Trail oder im Bikepark, Tipps zum Bike-Tuning und vor allem viel Spaß und Freude. Die Umsetzung der Inhalte erfolgt in einer (sehr) sportlichen und einer (eher) gemäßigten Gruppe.

**Termin 1: 11. – 13. Juni 2021, Feld am See/Kärnten**

**Termin 2: 27. – 29. August 2021, Hollenstein/Königsberg**

Kursleitung: Peter Gebetsberger

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

Teilnahmevoraussetzung: Cross Country, Trail- oder All Mountainbike (hardtail oder fully)

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)



© Scott Sports, Gaudent Danuser



## MOUNTAINBIKE BUNDESKOORDINATION

### Höchste Qualität bei Naturfreunde-Ausfahrten

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

Die Betreuung/Ausbildung erfolgt in getrennten Gruppen.

- Gruppe 1: Technik auf Tour und leichten Wegen
- Gruppe 2: Technik im BikePark und auf Single Trails

### 8. – 10. Juli 2021, Schladming/Reiteralm

Kursleitung: Peter Gebetsberger

Preis für Mitarbeiter: 150,-\*

Teilnahmevoraussetzung & Anforderung: aktive Tätigkeit in einer OG, Ausbildung zum MTB-Kinderbetreuer, MTB-Guide oder Enduro- & Bikeparkguide

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

© Georg Kraus, D. B. Schladming





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

Potsch Noss!

**Christian Tiefenbacher und Matthias Zeiner, Bundesreferenten Kanusport**





©Pixabay

## ÜBUNGSLEITER FLACHWASSER/SEEKAJAK

### Vermittlung der Lehr- und Betreuungskompetenz auf Seen, Flüssen und Küstengewässern

Ziel dieser Ausbildung ist die Vermittlung einer modernen Technik im Kajaksport für Flachwasser und Erwerb der fachlichen und methodisch-didaktischen Kenntnisse und Ausbildung der Kompetenz für die Betreuung einer Kajaker\*Innengruppe. Neben der Verbesserung des eigenen Paddelkönnens wird in der Ausbildung auch Wert auf Rettungstechniken sowie rechtliche und

pädagogische Aspekte gelegt. 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 Flachwasser/Seekajak ist die positive Absolvierung beider Module erforderlich.

Inhalt: ■ Lehrtheorien und Methoden der Lehre im Paddelsport ■ Feedback und Evaluierungstechniken ■ rechtliche Grundlagen ■ Konzepte für das Paddeln (Paddelschläge, Manöver, Navigation) ■ Gefahren- und Notfallmanagement ■ (Sicherheits-)Ausrüstung ■ medizinische Spezialbereiche – Einführung

**Modul 1: 22. – 25. Mai 2021, Rust/Neusiedlersee**

**Modul 2: 3. – 6. Juni 2021, Grado/Italien**

Kursleitung: Gerhard Grimm

Preis pro Modul für Mitarbeiter/Mitglieder:

€ 200,- / € 472,- \*

Teilnahmevoraussetzung: vollendetes 18. LJ, sicheres Befahren von leichtem Fließwasser, Kenntnis der fortgeschrittenen Paddeltechnik, moderne (Sicherheits-)Ausrüstung

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension auf Basis DZ)

## WRT-REC SWIFTWATERRESCUE

### Zertifiziert durch Rescue 3 International.

Dieser WRT Kurs wurde speziell für Kajakler maßgeschneidert, die sich im Besonderen auf Kajakerrettung konzentrieren möchten. Dieser Sicherheitslehrgang ist für alle Wildwasserkajak- und Kanufahrer, die bis WW 3 fahren, geeignet. In nur zwei Tagen lernt man Sicherheitsbewusstsein und den richtigen Umgang mit Rettungsausrüstung. Wie kann ich Unfälle vermeiden? Was kann ich aktiv tun, falls ein Unfall tatsächlich passiert?

Inhalt: ■ Swiftwater Rescue - WRT-Rec Kurs (bis WW3)

**Termin1: 29. – 30. April 2021, NFÖ-Wildwasserzentrum Wildalpen**

**Termin2: 01. – 2. Mai 2021, NFÖ-Wildwasserzentrum Wildalpen**

Kursleitung: Matthias Zeiner/Christian Tiefenbacher

Trainer: Neil Newton Taylor, Trainer für Swiftwater Rescue

Preis für Mitarbeiter: € 100,- / WRT-REC Registrierung: € 47,-

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Übungsleiter / OKV Instruktor, Vollendung des 18. LJ, Sehr gute Schwimmtechnik, Fertigkeiten: Wurfsack werfen, Knoten (Achter, Mastwurf, Prusik)

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)





## 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

### **18. – 23. Juli 2021, Wildwasserzentrum Wildalpen**

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

Preis für Mitglieder: € 362,-\*

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde Mitgliedschaft,

Mindestalter vollendetes 12 Lebensjahr, Sehr gute Schwimmkenntnisse

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](https://akademie.naturfreunde.at)

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

## 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 Notwendige und erfährst das Wissen, um risikobewusst und sicher im fließenden (Wild-)Wasser unterwegs zu sein. Ziel ist neben dem sicheren und verantwortungsbewussten Befahren von leichtem Wildwasser der Umgang mit sportlicher Herausforderung in einem sensiblen Ökosystem und das gemeinsame Leben im Team.

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

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

### Basismodul Flachwasser

Wien/Alte Donau: 29. – 30. Mai 2021 od.  
12. – 13. Juni 2021

Kammer/Attersee: 12. - 13. Juni 2021

Selzthal/Enns: 19. – 20. Juni 2021

Graz/Mur: 3. – 4. Juli 2021

### Aufbaumodul Wildwasser:

NFÖ-Wildwasserzentrum Wildalpen:  
12. – 15. August 2021

Kursleitung: Viktoria Bagotai, Moritz Merkl

Preis für Basis- und Aufbaumodul: € 169,-\*

Teilnahmevoraussetzung: Naturfreunde  
Mitgliedschaft, Mindestalter vollendetes  
12 L.J., Sehr gute Schwimmkenntnisse

Detailinfo & Anmeldung:  
[akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

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





## NATURFREUNDE KOMPETENZZENTRUM WILDWASSER

### Lass dich vom Fluss berauschen!

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

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

Unsere Kursangebote bieten wir an ausgeschriebenen Terminen an oder

ab 4 Personen organisieren wir zu einem individuellen Datum einen Kurs für dich (Individualkurs). Weiters bieten wir Intensivkurse in Kleingruppen für einen schnelleren Lernerfolg an. Zum Hineinspüren gibt es die Möglichkeit einen 2,5 stündigen Schnupperkurs zu buchen. Wir haben für jeden Anspruch und Motivation den richtigen Kurs:

Im Grundkurs erlernst du spielerisch die Grundlagen für den Wildwassersport. Durch ausgiebiges Üben im Fortgeschrittenen Kurs und durch die Tipps unserer Instrukto:ren wirst du mit Leichtigkeit Neues erlernen und schon gekanntes verfeinern. Im Freestyle Kurs vermittelt dir der Freestyle-PRO neue Tricks und zeigt dir, wie du an deinem Style feilen kannst.

#### **Kontakt:**

**Moritz Merkl & Viktoria Bagotai**  
**0664/852 17 22, 0664/852 17 39**

[kanusport.naturfreunde.at](http://kanusport.naturfreunde.at)

## **KAJAK, KANADIER, SUP ODER RAFT!**

### **Wildwasser Kajak**

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

### **Wildwasser Kanadier**

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

### **Wildwasser SUP (Stand up Paddel)**

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

### **Familien Raft**

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

### **Swiftwater Rescue:**

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

**Preise und detaillierte Informationen findest du auf unsere Webseite:**  
[kanusport.naturfreunde.at](http://kanusport.naturfreunde.at)



Naturfreunde  
JUGEND

# ERLEBNISPÄDAGOGIK

Hunderte Naturfreundinnen und Naturfreunde engagieren sich ehrenamtlich für Kinder und Jugendliche und machen das vielfältige Freizeitangebot in ganz Österreich möglich – von Kinderklettern über Skikurse und Feriencamps bis zur Umweltbildung. Ein großes DANKE für euer Engagement! Mit unseren geförderten Aus- und Weiterbildungsangeboten wollen wir euch bei dieser

wertvollen Arbeit unterstützen. Lasst euch von Profis neue Wege und Werkzeuge für die Leitung von Gruppen zeigen und erweitert euer erlebnispädagogisches Know-how. Die Kurse für Erwachsene, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sind mit dem KiJu-Logo gekennzeichnet.



Auch Kurse für Jugendliche findet ihr in unserem neuen Programm: Hier wird den Kids mit viel Spaß und guter Betreuung das Klettern, Paddeln oder Biken nähergebracht!

Egal ob „alter Hase“ oder Nachwuchshoffnung: Wir freuen uns auf deine Anmeldung!

**Marianne Mailer-Gebhart, Naturfreundejugend Österreich**



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



'21



© zurijeta/123RF



## 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: ■ Grundlagen der Erlebnispädagogik ■ Spiele und Methoden kennenlernen und ausprobieren ■ rechtliche Rahmenbedingungen ■ Kinder- und Jugendschutz ■ Planung und Qualitätssicherung von Jugendangeboten ■ Praxistipps für die Leitung von Gruppen ■ Erfahrungsaustausch

**1. Termin: 28. – 30. Mai 2021, Grünau im Almtal**

**2. Termin: 17. – 19. September 2021, Spital am Pyhrn**

Kursleitung: Albert Iglseider

Preis für MitarbeiterInnen/Mitglieder: € 100,-\* / 390,-\*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Mindestalter 15 Jahre

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

Detailinfo & Anmeldung: [naturfreundejugend.at](http://naturfreundejugend.at)

\*Preis inkl. Vollpension

## KIJU-LEITERIN AUFBAUKURS



### Kinder- und Jugendgruppen aktiv begleiten

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

Inhalte: ■ erlebnispädagogische Kenntnisse vertiefen ■ Spiel- und Übungsformen in der Jugendarbeit ■ neue Methoden und Materialien ■ persönliche Weiterentwicklung in der Leitung von Gruppen durch Feedback und Reflexion

### 1. – 3. Oktober 2021, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Albert Iglseder

Preis für MitarbeiterInnen/Mitglieder: € 100,-\* / 390,-\*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, KiJu-LeiterIn Basis-kurs oder ähnliche Vorkenntnisse, Mindestalter 15 Jahre

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

Detailinfo & Anmeldung: [naturfreundejugend.at](http://naturfreundejugend.at)

\*Preis inkl. Vollpension





## NÄHE, GRENZEN UND KINDERSCHUTZ



### Achtsamkeit und Gewaltprävention in der Jugendarbeit

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 auf (sexualisierte) Gewalt richtig reagieren können.

Inhalte: ■ Was bedeutet Kinderschutz in der außerschulischen Kinder- und 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

### 19. Juni 2021, Innsbruck

Kursleitung: Michael Gius

Preis für MitarbeiterInnen/Mitglieder: € 50,-\* / 90,-\*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Mindestalter 18 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](http://naturfreundejugend.at)

\*Preis inkl. Mittagessen

© Ulf Edinger

## 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

### Herbst 2021, Kolm-Saigurn, Rauris

Preis für MitarbeiterInnen/Mitglieder: € 150,-\* / 350,-\*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: [www.naturfreundejugend.at](http://www.naturfreundejugend.at)

\* Preis inkl. Halbpension + Lunchpaket





## SPIELE-WORKSHOP



### Spielerische Methoden für drinnen und draußen

Bei diesem Aktiv-Seminar könnt ihr neue Spielideen für alle Altersgruppen und verschiedenste Gelegenheiten gleich selbst ausprobieren. Egal ob Geschicklichkeit, Teamgeist, Spaß oder Köpfchen gefragt ist: Mit dieser anregenden Spielesammlung für Wald, Wiese oder Bewegungsraum bringt ihr frische Energie in Kinder- und Jugendgruppen.

- Inhalte: ■ Aufbau von Spielen und Vermittlung von Regeln  
■ unterschiedliche Altersgruppen und ihre Bedürfnisse  
■ Sport-, Bewegungs- und Geländespiele, gruppendynamische Spiele, Aufwärm- und Konzentrationsspiele, Parcours, Zwischendurch-Aktivitäten  
■ eigene Spielgeschichten entwickeln  
■ Wahrnehmung mit allen Sinnen  
■ erlebnispädagogische Möglichkeiten in der Natur

### 23. – 25. April 2021, Spital am Pyhrn

Kursleitung: Jonas Weidemann

Preis für MitarbeiterInnen/Mitglieder: € 150,- \*/ 360,-\*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft,

Mindestalter 16 Jahre

Detaillinfo & Anmeldung: [www.naturfreundejugend.at](http://www.naturfreundejugend.at)

\*Preis inkl. Vollpension

## DIE WUNDER-VOLLE WELT DER KRÄUTER

### **Wildkräuter sammeln, verarbeiten und genießen**

Seit Jahrtausenden werden Kraft und Wirkung der Kräuter geschätzt und genutzt. Bei diesem Workshop eignen wir uns einiges an altem und neuem Wissen an: Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach Kräutern, werden sie kosten, verkochen, zu Naturkosmetik verarbeiten und noch vieles mehr.

Inhalte: ■ verschiedene Wildkräuter erkennen ■ Besonderheiten und Wirkung der gesammelten Kräuter ■ Rezepte zum Verarbeiten der Wildkräuter ■ Naturkosmetik selbst herstellen

### **19. Juni 2021, Steyr-Land**

Kursleitung: Simone Riegler-Tauer

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

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: [www.naturfreundejugend.at](http://www.naturfreundejugend.at)



## 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 Marianne Mailer-Gebhart unter [jugend@naturfreunde.at](mailto:jugend@naturfreunde.at) oder 0664 852 17 40**

## 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 Achtsamkeit und Gewaltprävention in der Jugendarbeit.

**1 – 2 Tage, Termin und Ort nach Vereinbarung**

8 – 15 Personen, ab 18 Jahren

## 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 geneigte Rinnen und gestuftes Gelände in wunderschöner Landschaft. Je nach Können und Motivation kannst du in sicherer Umgebung deine Erfahrungen mit dieser faszinierenden Sportart machen, von den ersten Schritten im steilen Eis bis zu extremen Säulen! Unsere Bergführer vermitteln in Kleingruppen das Know-how an leichten, später auch schwierigeren Routen. Das gemütliche Naturfreunde-Haus liegt nahe den Eisfällen an der Sonnblickbasis.

**12. – 14. Februar 2021: AnfängerInnen**

**19. – 21. Februar 2021: AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

### Kolm Saigurn/Rauris

Kursleitung: Roland Groll

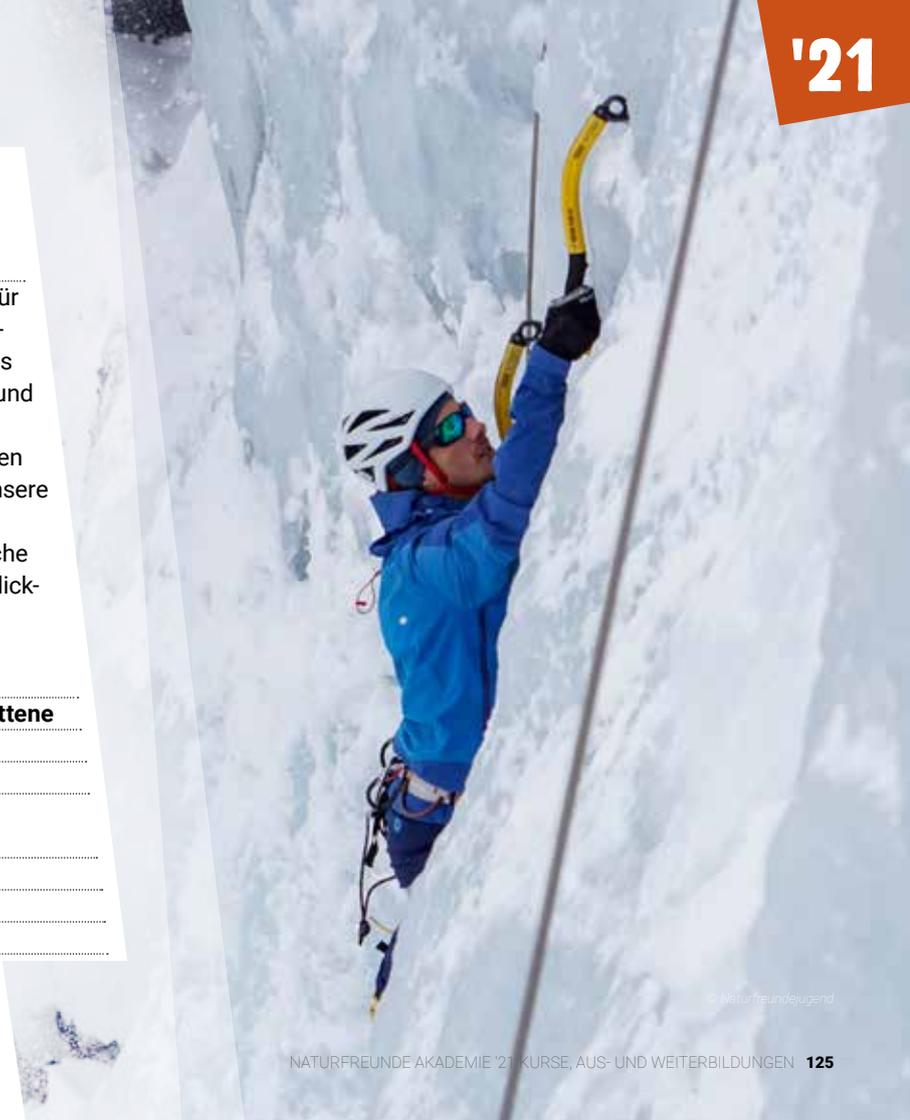
Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft,

Mindestalter 16 Jahre

Preis für MitarbeiterInnen/Mitglieder: € 150,-\* / 300,-\*

Detailinfo & Anmeldung: [www.naturfreundejugend.at](http://www.naturfreundejugend.at)

\*Preis inkl. Halbpension/Zimmerlager und Leihhausrüstung





## SCHNUPPERTAGE AM FELS

### Kletterkurs für Jugendliche und junge Erwachsene

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

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

### 21. – 23. Mai 2021, Weichtalhaus, NÖ

Kursleitung: Roland Groll

Preis für MitarbeiterInnen/Mitglieder: € 150,-\*/ 300,-\*

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

Detailinfo & Anmeldung: [www.naturfreundejugend.at](http://www.naturfreundejugend.at)

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

## MTB-FAHRTECHNIKTRAINING FÜR KIDS UND TEENS

### Tipps und Tricks für junge Rider

Schülerinnen und Schüler zwischen 8 und 15 Jahren, die gerne mit dem Mountainbike unterwegs sind, können bei diesem Kurs ihre Fahrtechnik verbessern. Österreichs erfolgreicher Rad-Profi Lukas Kaufmann zeigt, worauf es beim Mountainbiken ankommt und wie viel Spaß dieser Sport macht.

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

### 22. Mai 2021, Bad Goisern

Kursleitung: Lukas Kaufmann

Teilnahmebeitrag/Geschwisterkind: € 50,-\*/ 25,-\*

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

Detailinfo & Anmeldung: [www.naturfreundejugend.at](http://www.naturfreundejugend.at)

\*Preis inkl. Mittagessen



© Naturfreundejugend



## FAMILIEN-ERLEBNISCAMP OBERVELLACH

### Paddeln, Klettern, Canyoning und Naturerlebnisse

In dieser abwechslungsreichen Ferienwoche könnt ihr als Familie Natursportarten hautnah erleben, spannende Outdoor-Aktivitäten ausprobieren und Gleichgesinnte treffen. Auf dem Programm stehen ein Kajak-Basiskurs, Klettern im Klettergarten, Canyoning sowie Wildnis-Abenteuer in der Umgebung. Übernachtet wird auf dem Aktiv-Sport-Erlebnis-Camp Pristavec im Kärntner Mölltal.

Inhalt: ■ Kajakfahren, Felsklettern und Canyoning mit erfahrenen InstruktorInnen ■ geführte Walderlebnisse ■ Vermittlung sportlicher und sicherheitstechnischer Grundlagen ■ Aktiv-Urlaub für Eltern, Kinder und Jugendliche

### 8. – 14. August 2021, Obervellach

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft

Teilnahmebeitrag : Kinder und Jugendliche € 200,-\*/

Erwachsene: € 300,-\*

Detailinfo & Anmeldung: [www.naturfreundejugend.at](http://www.naturfreundejugend.at)

\*Preis inkl. Übernachtung am Campingplatz, Halbpension, Leihausrüstung.

Gegen Aufpreis können Holzhäuschen angemietet werden.

# GOLDENER MURMEL

Mit dem Umweltpreis „Goldener Murmel“ prämiert die Naturfreundejugend jedes Jahr die besten Aktionen zum Thema Natur und Umwelt.

## WER KANN TEILNEHMEN?

Alle Naturfreunde, die gute Ideen rund um Umweltbildung oder Naturschutz gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen verwirklicht haben.

## WIE WIRD EINGEREICHT?

Einreichblatt auf [naturfreundejugend.at](http://naturfreundejugend.at) herunterladen, kurze Projektbeschreibung ausfüllen und mit Fotos jeweils bis September an die Naturfreundejugend senden.

## WAS GIBT'S ZU GEWINNEN?

Die Top 3 von der Jury ausgewählten Projektteams erhalten ein gestaffeltes Preisgeld von 500, 300 bzw. 200 Euro für ihre Jugend- und Umweltsarbeit.

**MITMACHEN LOHNT SICH!**



**Goldener Murmel**  
Naturfreundejugend Österreich





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

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen aber auch auf Gedankenanstöße für neue Themenfelder.

**Peter Gebetsberger,**  
**Management & Social Skills**





© pixabay

## MANAGEMENT IM VEREIN

### Hard- und Softskills in non-profit Organisationen

In der Kurs- und Veranstaltungsorganisation und -durchführung gewinnen Teamfähigkeit und Teamkompetenz immer mehr an Bedeutung. Das Arbeiten an Projekten in interdisziplinären Teams und Gruppen steht an der Tagesordnung. Vor allem in Non-Profit-Organisationen sind diese Arbeitsformen das Mittel der Wahl. Die vorliegenden Seminare richten sich an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter, 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, Naturfreunde-  
dehotel, Spital am Pyhrn oder als Rufse-  
minar in deiner Ortsgruppe**

Preis: € 100,-/ Person\*

Teilnahmebedingungen:

Aktive Tätigkeit in der Ortsgruppe

Information und Organisation:

Peter Gebetsberger,

[peter.gebetsberger@naturfreunde.at](mailto:peter.gebetsberger@naturfreunde.at)

Termine, Detailinfo und Anmeldung

auf: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Ausbildung und Quartier (Halbpension im DZ)

## 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, Tätigkeit in der Ortsgruppe

Termine organisieren wir sehr gerne als Rufseminar vor Ort in eurer Ortsgruppe

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

Information: Peter Gebetsberger, [peter.gebetsberger@naturfreunde.at](mailto:peter.gebetsberger@naturfreunde.at)

Die Naturfreunde Bundesorganisation trägt die Kosten dieser Fortbildung.



## FOTO, VIDEO UND SOCIAL MEDIA

### **Bildsprache und Online-Skills für digitale Netzwerke**

Im Zeitalter von Smartphone und Internet ist die Präsentation auf Facebook, Instagram & Co. unverzichtbar. Um mit möglichst allen Zielgruppen in Kontakt zu kommen bzw. diesen regelmäßig zu pflegen, lernst du in diesem Workshop vom Profi, worauf es beim Fotografieren und Online-Stellen eurer Natur- und Sporterlebnisse ankommt. Die Bergwanderung samt Hüttenübernachtung bietet viele kreative Möglichkeiten zum Experimentieren.

Inhalt: ■ Basics zum Verständnis von Social Media  
■ Qualitätsvolles Bildmaterial erstellen und nachbearbeiten  
■ Dos & Don'ts beim Fotografieren, Filmen und Posten  
■ Präsentation auf Online-Plattformen  
■ Tools, Tipps & Tricks für die Content-Produktion

### **12. – 13. Juni 2021, Wiesberghaus, OÖ**

Kursleitung: David Ferk

Preis für MitarbeiterInnen/Mitglieder: € 100,-\* / 300,-\*

Teilnahmevoraussetzungen: NF-Mitgliedschaft, eigenes Smartphone, Mindestalter 18 Jahre

Detailinfo & Anmeldung: [naturfreundejugend.at](http://naturfreundejugend.at)

\*Preis inkl. Halbpension

© David Ferk

## REISEVERANSTALTER/ REISEBEGLEITER

Das Vereinsleben stellt uns alle vor vielfältige Herausforderungen. Insbesondere beim Reisen und Organisieren von Veranstaltungen hat sich seit dem 1. Juli 2018 einiges geändert. Das neue Pauschalreisegesetz beinhaltet weitgehende Änderungen hinsichtlich Haftungen und Rechte sowie Informationspflichten gegenüber dem Kunden. Wir sehen uns als Servicestelle für unsere FunktionärInnen vor Ort und bieten eine Informationsveranstaltung, zu folgenden Themen:

- Der Verein als Reise-Veranstalter/Vermittler in Verbindung mit dem Pauschalreisegesetz
- NF-Reisebegleiter CI-Standards, Aus- und Weiterbildung

**Termine online auf: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)**

**Dauer pro Lehrgang: 1 Tage**

**Ort: Naturfreunde BO Viktoriagasse 6, 1150 Wien**

Vortragender: Franz Zieger, Naturfreunde Reisebüro, Bundesorganisation

Die Naturfreunde Bundesorganisation trägt die Kosten dieser Fortbildung.

Teilnahmebedingungen: Aktive, ehrenamtliche Tätigkeit in der Ortsgruppe

Information und Organisation: Franz Zieger [franz.zieger@naturfreunde.at](mailto:franz.zieger@naturfreunde.at)

Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)





© pxhere.com

## UMGANG MIT HERAUSFORDERNDEN KURSSITUATIONEN

Hin und wieder finden sich in unseren Kursen und Veranstaltungen auch TeilnehmerInnen, welche das Arbeiten und Unterrichten sehr anspruchsvoll bis schwierig machen können. In solchen Situationen Lösungsansätze parat zu haben und mit diesen TeilnehmerInnen ruhig und gelassen umgehen zu können vergrößert den eigenen Handlungsspielraum und lässt Dich als KursleiterIn noch souveräner und sicherer agieren.

Was wir gemeinsam erarbeiten: ■ Psychologie von Wahrnehmung und Verhalten - wo ist die Ursache für die Schwierigkeit? ■ Stresssituationen erkennen und entschärfen ■ Wie kann ich selbst mögliche Stolpersteine von vornherein ausschalten? ■ Zielgerichtete Gesprächsführung (Struktur, Killerphrasen, Reizwörter) ■ Kontakte in Beziehungen wandeln ■ Prinzipien der Gesprächsführung ■ Die Bedeutung der Körpersprache

**10. – 11. April 2021 und 16. – 17. Oktober 2021**

**Naturfreundehotel Spital/Pyhrn**

Dauer: 2 Tage | Preis: € 100,- \*

Teilnahmebedingungen: Aktive Tätigkeit in einer Ortsgruppe

Detailinfo & Anmeldung: [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

\*Preis für Seminar und Quartier (Halbpension im DZ)

# REGISTRIEREN UND REINKLICKEN ZAHLT SICH AUS: MY.NATURFREUNDE.AT

Registriere dich unter [my.naturfreunde.at](https://my.naturfreunde.at) und du kannst über diese neue Serviceplattform für Naturfreunde-Mitglieder und FunktionärInnen jede Menge Features nutzen, wie z.B. Herunterladen der Mitgliedskarte auf dein Handy, Änderung deiner Mail- oder Wohnadresse oder kannst auch unser Magazin „Naturfreund“ online lesen. Besonders angenehm für dich als Naturfreunde-FunktionärIn ist, dass du deinen Tätigkeitsbericht hier bearbeiten kannst. Das Angebot unter [my.naturfreunde.at](https://my.naturfreunde.at) wird laufend erweitert und es lohnt sich hier öfter mal rein zu klicken!



## Du kannst dich entweder:

über den **QR-Code auf der Rückseite deiner Mitgliedskarte** (dafür ist ein QR-Code-Scanner am Handy erforderlich) oder über den Link <https://my.naturfreunde.at> registrieren.

Die Registrierung funktioniert ganz einfach und lässt sich auf jedem internetfähigen Gerät (PC, Laptop, Tablet oder Handy) durchführen. Solltest du dennoch Hilfe benötigen, so wende dich bitte an Günter Neunteufel [guenter.neunteufel@naturfreunde.at](mailto:guenter.neunteufel@naturfreunde.at) oder an Monika Novak [monika.novak@naturfreunde.at](mailto:monika.novak@naturfreunde.at), die dir gerne weiterhelfen werden.

Natürlich lässt sich der Tätigkeitsbericht auch nach wie vor auf die gewohnte Art über das Intranet, ausfüllen.



# EXTERNE AUSBILDUNGEN DER BUNDESPORT AKADEMIE (BSPA)

## Instruktor Sportklettern Breitensport (BSPA Graz)

11.02.2021	Eignungsprüfung	Wolfsberg
01. – 06.03.2021	Kursteil I	BSPA Graz
12.-17.04.2021	Kursteil II	Wolfsberg
08. – 09.05.2021	Kursteil III	Wolfsberg
10.05.2021	Abschlussprüfung	Wolfsberg

## Instruktor Sportklettern Breitensport (BSPA Wien)

Termine noch nicht fixiert. Ausbildungsbeginn Herbst 2021.

Detailinfo nach Ausschreibung durch die BSPA auf [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

## Instruktor Mountainbike und Radtouren (BSPA Graz)

17.04.2021	Eignungsprüfung	Leechwald
03. – 08.05.2021	Kursteil I	BSPA Graz
24. – 27.06.2021	Kursteil II	Trahütten
12. – 17.07.2021	Kursteil III	Afritz

Kursteil IV: Termin wird noch bekanntgegeben  
Abschlussprüfung: Termin wird noch bekanntgegeben

## Instruktor Sportklettern Breitensport (BSPA Innsbruck)

10.12.2020	Eignungsprüfung	Innsbruck
10. – 13.12.2020	Kursteil I	Innsbruck
21. – 24.01.2021	Kursteil II	Innsbruck
11. – 14.02.2021	Kursteil III	Innsbruck
11. – 14.03.2021	Kursteil IV	Innsbruck
14.03.2021	Abschlussprüfung	Innsbruck

## Instruktor Snowboard (BSPA Graz)

06.03.2021	Eignungsprüfung	Weinebene
27.09. – 02.10.2021	Kursteil I	BSPA Graz-Liebenau
09. – 17.12.2021	Kursteil II	Radstadt
18.12.2021	Abschlussprüfung:	Radstadt

## Instruktor Ski-Hintermoos (BSPA Wien)

07. – 20.02.2021	Hintermoos
------------------	------------

## Instruktor Ski- Obertauern(BSPA Wien)

05. – 17.04.2021	Obertauern
------------------	------------

## Instruktor Ski-Hintertux (BSPA Wien)

10. – 23.07.2021	Hintertux
------------------	-----------

**Instruktor Snowboard (BSPA Wien)**

28. – 30.05.2021	Kursteil I	BSPA Wien
10. – 17.07.2021	Kursteil II	Hintertux
10. – 17.07.2021	Abschlussprüfung:	Hintertux

**Instruktor Skitouren**

4.12.2020	Eignungsprüfung	Ennstal
4.12. – 6.12.2020	Basismodul	Niederöblarn
10.1. – 16.1.2021	Schneekurs: 1. Teil	Niederöblarn
7.3. – 14.3.2021	Schneekurs: 2. Teil	St. Nikolai

**Instruktor Schneesport-Alpinkurs (BSPA Wien)**

28.02. – 01.03.2021	Ausbildungstermin
---------------------	-------------------

**Instruktor Hochtouren BSPA Innsbruck**

Detailinfo nach Ausschreibung durch die BSPA auf [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

**Instruktor Skihochtouren BSPA Innsbruck**

Detailinfo nach Ausschreibung durch die BSPA auf [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

**Instruktor Skitouren BSPA Innsbruck**

Detailinfo nach Ausschreibung durch die BSPA auf [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)

**Instruktor Alpinklettern BSPA Linz**

Detailinfo nach Ausschreibung durch die BSPA auf [akademie.naturfreunde.at](http://akademie.naturfreunde.at)



**NATURFREUNDE  
AKADEMIE'21**  
KURSE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN

**[www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at)**

