

# NEA



## Team der NaturFreunde Erlebnis Akademie (NeA)

Leitung der NEA:  
*Wolfgang Spindler*

Fachgruppe Schneesport:  
*Gerlinde Huber, Arwed Raab*

Fachbereich Natur und Umwelt:  
*Christine Eben, Hans Greßirer*

Fachbereichsleiter Sport:  
Werner Kugler

Fachgruppe Kanusport:  
*Peter Kapsegger, Matthias Völker*

Fachgruppe Biotop- und Artenschutz :  
*Hans Greßirer*

Fachgruppe Bergsport:  
*Klaus Rübensal, Martin Meyer*

Fachgruppe Wandern:  
*Dr. Dieter Groß, Hans Greßirer*

Fachgruppe Gesellschaft & Politik:  
*Andrea Dittrich, Alfred Dittrich*

## Anmeldung und Auskunft

Die Anmeldung erfolgt üblicherweise direkt bei den angegeben Personen. Sie beantworten auch Eure Fragen zu einzelnen Lehrgängen.

Ansonsten wendet Euch bitte an  
*Heike Schöpf*  
info@nf-bayern.de  
0911 23705-0

Landesgeschäftsstelle:  
*Peter Pölloth, Heike Schöpf*

## Mit Farbcodes schneller zu Deiner Veranstaltung



Kultur



Natur- und Umweltschutz



Bergsport



Kanusport



Sneesport



Wandern

## Liebe Mitglieder und Interessierte der NaturFreunde Bayern,

Noch immer sind wir mit Corona befasst, und es ist gerade sehr schwierig zu entscheiden, welche Veranstaltungen im Jahr 2022 möglich sein werden. Dies ist ein allgemeines Problem von Sportverbänden, die nicht sicher sind, wie sich die Zeit entwickeln wird. Von dieser Unsicherheit sind natürlich auch wir NaturFreunde betroffen.

Wir denken aber positiv in die Zukunft und haben daher wieder ein tolles Jahresprogramm mit vielseitigen Angeboten erstellt. Es ist sicher für alle von Euch was dabei, sei es aus sportlicher oder kultureller Sicht oder auch für Interessierte, die aktiv Umweltschutz betreiben wollen.

Beim Druck dieser Broschüre stand noch nicht genau fest, wann unsere Kletterhalle in Dachau in Betrieb gehen wird, Corona hat uns auch hier eine gewisse Verzögerung verursacht. Auf jeden Fall im Jahr 2022 wird die Halle eröffnet sein. Mit dem Betrieb der Halle soll in Dachau für die NaturFreunde des Landesverbandes

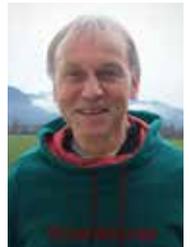
ein sportliches Zentrum eingerichtet werden. Wir werden dann dort auch Ansprechpartner für das NeA-Programm haben. Allen kletterbegeisterten und sportlich interessierten NaturFreunden kann ich die Kletterhalle in Dachau nur empfehlen. Schaut euch diese Sportanlage mal an. Es war für den Landesverband nicht leicht, dieses Projekt zu stemmen, wir sind aber jetzt stolz darauf, es geschafft zu haben.

Die Kletterhalle ist sicherlich wegweisend für die Zukunft der NaturFreunde. Zusammen mit den NeA-Angeboten wollen wir für unsere Mitglieder attraktiv sein und auch neue Mitglieder für unseren Verein gewinnen.

Trainer und Ausbilder, die sich an der Kletterhalle oder auch an unserem Jahresprogramm der NeA beteiligen wollen, sind bei uns gerne gesehen. Meldet euch einfach, wenn ihr mit dabei sein wollt. Für alle Teilnehmer an unseren Angeboten gibt es erstmals auch eine Besonderheit.

Wer sich im Jahr 2022 an mindestens vier Veranstaltungen aus dem Jahresprogramm beteiligt (4you), bekommt von uns ein NeA-Präsent zugeschickt. Bitte meldet euch zum Jahresende hierfür in der Landesgeschäftsstelle in Nürnberg und gebt an, wo ihr mit dabei gewesen seid. Wir würden uns freuen, viele dieser Geschenke verteilen zu können.

Allen, die sich an unseren Veranstaltungen beteiligen, wünsche ich viel Spaß und Freude dabei. Gerade in den jetzigen Zeiten ist es wichtig, auch einmal in der Natur, beim Wandern oder Bergsteigen abschalten und neue Kraft tanken zu können. Wir würden uns freuen, wenn ihr dabei seid.



Mit einem herzlichen „Berg frei“  
Euer Wolfgang Spindler  
Leiter der NeA-Bayern



NaturFreundeJugend

Anmeldung unter



[www.nf-bayern.de/nea2022](http://www.nf-bayern.de/nea2022)



## Ausbildung Stärkenberatung Modul 1: Engagement stärken



- Termin: 11.- 13.02.2022  
Ort: Köngistein  
Beschreibung: Die Grundlagen der systemischen Beratung und die Haltung der Berater\*innen stehen im ersten Wochenende der viermoduligen Ausbildung im Mittelpunkt. Zudem erhältst du Einblicke in die Grundlagen des Freiwilligenmanagement- also warum engagieren sich Menschen ehrenamtlich und was hat sich hier in den letzten Jahren, auch bei den NaturFreunden, verändert.  
Lehrgangsführung: Trainer\*innen NDC  
Anmeldung an: [www.naturfreunde-bayern.de/staerkenberaterin](http://www.naturfreunde-bayern.de/staerkenberaterin)

## Völkische und neurechte Ideologien im Natur- und Umweltschutz

- Termin: 23.02.2022  
Ort: Online  
Beschreibung: Rechtsextreme Gruppierungen und Einzelpersonen engagieren sich im Natur- und Umweltschutz. Erst bei genauerem Hinsehen wird deutlich, dass der rechte Natur- und Umweltschutz stets verknüpft ist mit rassistischen, biologistischen und völkischen Ideen. Der Vortrag sensibilisiert für die historischen und die aktuellen Verknüpfungen des deutschen Natur- und Umweltschutzes mit extrem rechten Ideologien und zeigt auf, wie man demokratiefeindliche und menschenverachtende Ideologien und Denkmuster erkennen kann.  
Lehrgangsführung: Trainer\*innen FARN  
Anmeldung an: [www.naturfreunde-bayern.de/anmeldung-bildungsveranstaltung](http://www.naturfreunde-bayern.de/anmeldung-bildungsveranstaltung)



## Online-Abend "Wandern in Gruppen"- Einführung und Diskussion

- Termin: 17.03.2022  
Ort: Online  
Beschreibung: Wandern gilt ja als etwas, das man ohne Ausbildung einfach so kann. Der Info-Abend will zeigen, dass es doch einige Voraussetzungen gibt, die einem helfen, Touren vor allem, aber nicht nur in Gruppen besser zu gestalten. Mit etwas Vorwissen ist die Leitung von Touren dann gar kein Problem! Neben einer kurzen Darstellung zur Theorie und Praxis des Wanderns geht es anschließend um den Erfahrungsaustausch und vielleicht gar das Kennenlernen von neuen und interessanten Wanderregionen und -ideen ...  
Lehrgangsführung: Dieter Groß  
Anmeldung an: NaturFreunde LV Bayern  
[dieter.gross@naturfreunde-bayern.de](mailto:dieter.gross@naturfreunde-bayern.de)



## Ausbildung Stärkenberatung Modul 2: Erfolgreich kommunizieren

- Termin: 25.- 27.03.2022  
Ort: Dachau  
Beschreibung: Methoden und Techniken der Kommunikation, die nicht nur für die Beratung hilfreich sind, sind Dreh- und Angelpunkt dieses Moduls. Methoden wie aktives Zuhören, systemische Fragen stellen und Perspektivwechsel zu ermöglichen werden geübt und angewendet. Der Blick auf undemokratisches Verhalten, diskriminierende Situationen und gruppenbezogene Menschlichkeit wird sensibilisiert und die Handlungsmöglichkeiten erarbeitet.  
Lehrgangsführung: Trainer\*innen NDC  
Anmeldung an: [www.naturfreunde-bayern.de/staerkenberaterin](http://www.naturfreunde-bayern.de/staerkenberaterin)



## Workshop: Mythos "Deutscher Wald"



Termin: 02.04.2022

Ort: Neunkirchen am Sand

Beschreibung: Für viele naturverbundene Menschen sind Wälder beliebte Freizeit- und Rückzugsorte. Diese positiven Eigenschaften werden seit der Romantik genutzt, um den „Deutschen Wald“ als Projektionsfläche für gesellschaftliche Phänomene und historische Verknüpfungen zu verwenden oder zu missbrauchen. Auch rechts-extreme Akteure und Netzwerke haben den Wald für ihre Zwecke entdeckt. In diesem Workshop untersuchen wir deren Motive und Mechanismen und sprechen über Gegenstrategien.

Lehrgangsleitung: Trainer\*innen FARN

Anmeldung an: [www.naturfreunde-bayern.de/anmeldung-bildungsveranstaltung](http://www.naturfreunde-bayern.de/anmeldung-bildungsveranstaltung)

## Ferienfreizeit mit Islandpferden



Termin: 11.04. - 15.04.2022

Ort: Bad Windsheim

Beschreibung: Für alle Mädchen, die das Reiten ausprobieren möchten oder schon fest im Sattel sitzen, geht es für eine unvergessliche Woche auf den Reiterhof. Unter spielerischer Anleitung erlernen die Kids während dieser Freizeit den richtigen Umgang mit Islandpferden. Aber auch Versorgung und Pflege der Tiere stehen auf dem Programm. Bei unserem erfahrenen Team mit geschultem Auge werden Reitstunden und Stallarbeit für Mensch und Tier ein echtes Erlebnis.

Lehrgangsleitung: Jessica Mittelsdorf

Anmeldung an: NaturFreundeJugend Bayern  
[jessica.mittelsdorf@naturfreundejugend.de](mailto:jessica.mittelsdorf@naturfreundejugend.de)

## Ausbildung Stärkenberatung Modul 3: Konflikte lösen



Termin: 22. - 24.04.2022

Ort: Würzburg

Beschreibung: Konflikte gibt es immer, in der Familie, am Arbeitsplatz oder auch in der Vereinsarbeit, aber wie gehen wir damit um? Was gibt es für Konflikttypen, was bin ich selbst für ein Konflikttyp und welche Instrumente gibt es um Konflikte konstruktiv zu lösen? In diesem Modul lernen wir Methoden und Techniken der Konfliktbearbeitung kennen und anwenden.

Lehrgangsleitung: Trainer\*innen NDC

Anmeldung an: [www.naturfreunde-bayern.de/staerkenberaterin](http://www.naturfreunde-bayern.de/staerkenberaterin)

## Kochen mit Wildkräutern



Termin: 21.05.2022

Ort: Online

Beschreibung: Wir treffen uns nicht persönlich auf unserem Naturfreundehaus, sondern via Zoom zu Hause in den eigenen Wänden. Unser Koch, Roland Kestel, wird die einzelnen Gerichte zusammen mit den Teilnehmern kochen. Geplant ist ein 4 Gänge-Menü: Cremesuppe mit Wildkräutern und pochierem Ei in einem Bett von Löwenzahnblättern. Als Zwischengang gebratener grüner Spargel mit Löwenzahnblüten-Hollandaise und einem Bärlauch-Risotto. Danach gekräuterter Saibling in Wiesenheu gegart, glasierte Urkarotten und ein Soufflé vom Waldstaudenkorn mit Rhabarber. Zum Dessert ein Waldmeister-Panna Cotta, kandierte Tannenspitzen mit einem Schaum von Brennessel und Gänseblümchen.

Lehrgangsleitung: Roland Kestel

Anmeldung an: NaturFreunde Lauf  
[a.c.koerber@t-online.de](mailto:a.c.koerber@t-online.de)

# Hildegard von Bingen - Pilgerwanderung



- Termin: 24.05.- 03.06.2022  
Ort: Mitteldeutschland  
Beschreibung: Wir wandern auf dem Hildegard von Bingen Pilgerwanderweg durch Hunsrück und dem Hochtaunus. Die Werke von Hildegard von Bingen befassen sich mit Medizin, Ethik, Kosmologie und Religion. Lasst uns auf ihrem Lebensweg wandern und die Zeit in ihrem Leben verstehen lernen. So können wir uns einen Einblick in die harten Zeiten des Mittelalters verschaffen. Es gilt hierbei vieles aufzunehmen, zu fühlen und zu bewahren.  
Lehrgangsführung: Heinz Blodek  
Anmeldung an: NaturFreunde Württemberg  
heinzfnhf@gmail.com

# Kletterwoche - Umweltschutz und Nachhaltigkeit bei Kletteraktionen

- Termin: 25.05.- 29.05.2022  
Ort: Simmelsdorf-Großengsee  
Beschreibung: Klettern, das bedeutet mit einer/m Partner\*in eine tolle Natursportart erleben, gemeinsam eine Freizeitaktivität gestalten, einander sichern, sich vertrauen, miteinander kommunizieren. Was Kommunikation mit Vertrauen, Partnerschaftlichkeit, aber auch mit Grenzen setzen, zu tun hat, erfährst du an diesen vier Tagen. Gleichzeitig gibt es Theorieeinheiten zu Knoten- und Klettertechniken und in der Praxis vermitteln zahlreiche Routen die Attraktivität des Kletterns als erlebnispädagogische Methode. Dabei werden herzlich willkommene Anfänger\*innen.  
Lehrgangsführung: Jessica Mittelsdorf  
Anmeldung an: NaturFreundeJugend Bayern  
jessica.mittelsdorf@naturfreundejugend.de



# Durch das Naturschutzgebiet Südliche Fröttmaninger Heide

- Termin: 31.05.2022  
Ort: München  
Beschreibung: Das NSG Südliche Fröttmaninger Heide ist Teil des Netzwerkes „Europäisches Naturerbe "Natura 2000". Die Münchner Niederterrassen Heiden auf Kalkschotter sind Teil der eiszeitlichen Schotterlandschaft im Norden Münchens mit ihren Kalkmagerrasen und lichten Kiefernwaldbeständen. Bei der Wanderung durch das NSG Fröttmaninger Heide gewinnen wir Einsichten in die Möglichkeiten und Grenzen der Vernetzung von Naturschutzgebieten in München. Wir erhalten einen Überblick über die Lebensräume, Flora und Fauna der Heideflächen mit Wäldern und die Pflegeaktivitäten des Naturschutzes.  
Lehrgangsführung: Hans Gressirer  
Anmeldung an: NaturFreunde Bez. Mch.  
hans.gressirer@bn-muenchen.de



# Natura-2000-Wanderung: Durch die Panzerwiese und das Hartelholz

- Termin: 21.06.2022  
Ort: München  
Beschreibung: Durch die vielfältige Landschaft des NSG Panzerwiese/Hartelholz. Die Panzerwiese besticht durch die weitläufigen Heideflächen und stellt ein großräumiges Relikt der ursprünglich weit ausgedehnten Münchner Heidelandschaft dar. Das Hartelholz ist eine natürliche Waldentwicklung zum Eichen-Kiefernwald auf dem ursprünglichen Heidestandort. Die lichten Waldteile, die offenen Heideflächen und die Waldsäume mit wärmeliebenden Tier- und Pflanzenarten führen auf engstem Raum zu einer außerordentlich großen Arten- und Lebensraumvielfalt.  
Lehrgangsführung: Hans Gressirer  
Anmeldung an: NaturFreunde Bez. Mch.  
hans.gressirer@bn-muenchen.de



## Ausbildung Stärkenberatung Modul 4: Beratungsfälle meistern

Termin: 24. - 26.06.2022

Ort: Plankstetten

Beschreibung: In diesem Modul werden die erlernten Methoden und Techniken der Beratungsarbeit vertieft und geübt, um Sicherheit für den Einsatz als Berater\*in zu gewinnen und für die Praxis gewappnet zu sein. Die Beratungen werden, wie später auch im Einsatz zu zweit durchgeführt. Am Ende des Moduls erhält jede\*r Teilnehmer\*in ein individuelles Feedback durch die Trainer\*in und ein Zertifikat, sofern ein Übungsfall zwischen Modul 3 und Modul 4 eigenständig bearbeitet wurde.

Lehrgangsleitung: Trainer\*innen NDC

Anmeldung an: [www.naturfreunde-bayern.de/staerkenberaterin](http://www.naturfreunde-bayern.de/staerkenberaterin)



## Naturführung durch den Nymphenburger Schlosspark

Termin: 28.06.2022

Ort: Neuhausen-Nymphenburg

Beschreibung: Neben der kulturellen Bedeutung des Schlossparks darf dessen Bedeutung für den Naturschutz nicht übersehen werden. Ist doch der Nymphenburger Schlosspark bedeutender Teil des Landschaftsschutzgebietes „Nymphenburg“ und zudem Teil des europäischen Biotopverbundsystems Natura 2000 unter der Bezeichnung Natura-2000-Gebiet „Nymphenburger Park mit Allee und Kapuzinerhölzl“.

Lehrgangsleitung: Hans Gressirer

Anmeldung an: NaturFreunde Bezirk München  
[hans.gressirer@bn-muenchen.de](mailto:hans.gressirer@bn-muenchen.de)



## Alpe Adria Radweg 22 - Durch die Alpen ans Mittelmeer

Termin: 03.07. - 15.07.2022

Ort: Salzburg

Beschreibung: An Mond- und Wolfgangsee entlang radeln wir nach Salzburg. Gut aufgewärmt geht es nun über die Alpen. Diese Überquerung wird als die Sanfte bezeichnet, oder auch als das Radlerparadies der Alpen.

Lehrgangsleitung: Heinz Blodek

Anmeldung an: NaturFreunde Württemberg  
[heinzfnhf@gmail.com](mailto:heinzfnhf@gmail.com)



## Staatsbürgerliches Seminar



- Termin: 11.07.- 16.07.2022  
Ort: Lichtenfels  
Beschreibung: Wir diskutieren über äußerst wichtige Themen wie den Klimawandel, die soziale Marktwirtschaft im Digitalzeitalter sowie Unklarheiten in der demokratischen Gesellschaft (Zustand der EU, Rechte in Deutschland, AfD-eine Herausforderung, Armut in Deutschland, digitale Revolution, Entwicklung in Arabien und Nordafrika.  
Lehrgangsführung: Günter Mittelstaedt  
Anmeldung an: NaturFreunde LV Bayern  
g.mittelstaedt@mdt-consult.de

## Ausbildung Stärkenberatung Modul 5: Gruppen moderieren



- Termin: 29.- 31.07.2022  
Ort: Regensburg  
Beschreibung: In Modul 5, das optional für die Ausbildung ist, liegt der Fokus auf der Moderation von Gruppen. Zunächst werden die Grundlagen für die Moderation erarbeitet und geübt, wobei auch Umgang mit Störungen und Widerständen ein wichtiger Aspekt sein wird. Zudem lernst Du neue und kreative Formate für Veranstaltungen in Ortgruppen kennen und anwenden.  
Lehrgangsführung: Stärkenberatung NaturFreunde Bayern  
Anmeldung an: [www.naturfreunde-bayern.de/staerkenberaterin](http://www.naturfreunde-bayern.de/staerkenberaterin)

## Sommercamp



- Termin: 30.07.- 06.08.2022  
Ort: Kempten  
Beschreibung: Alle mutigen Umweltdetektive aufgepasst! Wenn wir campen in Kempten geht's der Langeweile an den Kragen. Beim Rafting auf der Iller erlebst du ein Abenteuer und bei der Wasserbodenuntersuchung lernst du eine spannende Welt kennen. Wem das zu viel Trouble ist, der kann sich bei zahlreichen Workshops, kreativen Bastelangeboten und Spielen kreativ einbringen. Vom Schminken über Paracord-Knüpfen bis zu Upcycling und den Umweltdetektiven. Für jede\*n ist etwas Spannendes dabei.  
Lehrgangsführung: Jessica Mittelsdorf  
Anmeldung an: NaturFreundeJugend Bayern  
jessica.mittelsdorf@naturfreundejugend.de

## Andreas Hofer Bergwanderung - Die Freiheit des Adlers



- Termin: 12.08.- 24.08.2022  
Ort: Rund um Innsbruck  
Beschreibung: Wir orientieren uns wie immer an den Tour- und Kulturwanderungen der letzten Jahre um Zeit und Menschen einer wichtigen Epoche kennen zu lernen und zu verstehen. Diese Bergwanderung ist insofern für alle Wanderer geeignet, da alle schwierigen Abschnitte leicht umgangen oder umfahren werden können. Jedoch alle, auch die strammen Hochgebirgswanderer werden auf ihre Kosten kommen. Nicht geeignet ist die Tour für jene, die sich nur sportlich betätigen wollen; es gibt viel aufzunehmen, zu fühlen und zu bewahren.  
Lehrgangsführung: Heinz Blodek  
Anmeldung an: NaturFreunde Württemberg  
heinznhf@gmail.com

## Dolomiten-Hochtour Geißler und Sella "Chicken Way"

Termin: 04.09.- 11.09.2022

Ort: Dolomiten/Italien

Beschreibung: Die Tour geht durch die Dolomiten, dem Geißler-Puez-Sella Gebirge. In die Heimat der Messnerbrüder und Luis Trenker. An den Nordwänden der Geißlerspitzen haben die Jungs das Klettern gelernt. 2 Dreitausender wollen wir unter anderem erklimmen. Den Sass Rigais/Geißler mit 3025m und den Piz Boe/Sella mit 3125m. Nicht selten kommt es vor das Bergsteiger, Biker oder Kanuten den „Chicken Way“ verwenden. Dieser Weg ist der einfachere Weg, der z.B. bei Schlechtwettereinbrüchen benutzt wird. Auch für Familien geeignet.

Lehrgangsführung: Heinz Blodek

Anmeldung an: NaturFreunde Württemberg  
heinzfnhf@gmail.com



## Führung durch die Umweltforschungsstation auf der Zugspitze

Termin: 15.09.2022

Ort: Garmische Partenkirchen

Beschreibung: Wir besuchen Deutschlands höchst gelegene Forschungseinrichtung, das Schneefernerhaus in 2650 m Höhe. Wir erhalten einen Überblick über die dort tätigen 10 weltweit renommierten Forschungsorganisationen und ihre Aufgabenfelder. In 9 in den Fels gebauten Stockwerken erwartet uns Hightech vom Feinsten, z.B. sehen wir ein Wolkenmobil, das mit drei rotierenden Kameras mit jeweils 10.000 Aufnahmen pro Sekunde die Konsistenz einer Wolke in ihrem Inneren messen kann. Wir betreten einen Stollen, in dem das Auftauen des Permafrosts gemessen wird ...

Lehrgangsführung: Christine Eben

Anmeldung an: NaturFreunde FG Natur-Umwelt  
ch.eben@freenet.de



## Herbstlaub-Wanderung am alten Industriefluss "Schwarze Laber"

Termin: 15.10.2022

Ort: Regensburg

Beschreibung: Eine gut vierstündige Start-Ziel-Wanderung von etwa 15 Kilometern durch das herbstliche Tal der Schwarzen Laber nahe Regensburg, die in vielen Teilen noch geprägt ist durch frühere industrielle Nutzung, doch über ihre Trockenrasenhänge und Kalksteinfelsen eben auch eine der schönsten Wanderungen in der Region ist. Wegführung teils am Fluss, teils auf den umgebenden Höhenzügen.

Lehrgangsführung: Dieter Groß

Anmeldung an: NaturFreunde LV Bayern  
dieter.gross@naturfreunde-bayern.de



## Workshop: Mythos "Deutscher Wald"



Termin: 23.10.2022

Ort: Nürnberg

Beschreibung: Für viele naturverbundene Menschen sind Wälder beliebte Freizeit- und Rückzugsorte. Diese positiven Eigenschaften werden seit der Romantik genutzt, um den „Deutschen Wald“ als Projektionsfläche für gesellschaftliche Phänomene und historische Verknüpfungen zu verwenden oder zu missbrauchen. Auch rechts-extreme Akteure und Netzwerke haben den Wald für ihre Zwecke entdeckt. In diesem Workshop untersuchen wir deren Motive und Mechanismen und sprechen über Gegenstrategien.

Lehrgangsführung: Trainer\*innen FARN

Anmeldung an: [www.naturfreunde-bayern.de/anmeldung-bildungsveranstaltung](http://www.naturfreunde-bayern.de/anmeldung-bildungsveranstaltung)



Anmeldung unter



[www.nf-bayern.de/nea2022](http://www.nf-bayern.de/nea2022)



## Lawinenlehrgang für Skitourengeher



Termin: 07.01.- 09.01.2022

Ort: Grainau

Beschreibung: Mit dem Lehrgang soll eine Ausbildung für Skitourengeher vermittelt werden, an dem auch Schneeschuhgeher und Snowboarder teilnehmen können. Dabei wird besonderer Wert auf die eigene Beurteilung der Lawinensituation gelegt. Themen der Ausbildung sind: Schnee- und Lawinkunde, Wetterkunde; Spuranlage, Führung im Auf- und Abstieg, Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Skitour, Risikomanagement, Behelfsmäßige Lawinenbergung, Erste Hilfe, Umgang mit VS-Geräten

Lehrgangsleitung: Günter Leicht

Anmeldung an: NaturFreunde Deutschlands  
steller@naturfreunde.de

## Skitour zu Brecherspitze und Rosskopf



Termin: 09.01.2022

Ort: Stümpfling

Beschreibung: Höhendifferenz ca. 1100 Hm für die erste und 1400 Hm für die zweite Gruppe. Wir starten gemeinsam in 2 Gruppen und treffen uns wieder auf der Hütte zum gemeinsamen Essen. Die Tour führt im überwiegend lawinensicheren Gelände.

Lehrgangsleitung: Helmut Urban

Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Lawinenseminar



Termin: 15.01.- 16.01.2022

Ort: Bayrischzell

Beschreibung: Vorbereitung auf die Skitourensaison, Vermittlung von Kenntnissen zur Tourenwahl, Spurführung Verhalten in der Gruppe, Aufstiegstechnik. Verschüttetensuche mit dem LVS-Gerät, Kameradenrettung in Theorie und Praxis Lawinkunde, lesen des Lawinenberichts.

Lehrgangsleitung: Martin Meyer

Anmeldung an: NaturFreunde Neuaubing  
martin65m@gmx.de

## Skitour zum Kreuzeck und Osterfelder



- Termin: 23.01.2022  
Ort: Garmisch Partenkirchen  
Beschreibung: Bis Kreuzeckalm ca. 900 Hm, bis Osterfelderkopf ca. 1.500 Hm. Wir gehen von der Hausbergbahn Talstation auf der ausgewiesenen Aufstiegsspur zur Kreuzeckalm, Hüttenaufenthalt oder weiterer Aufstieg abseits der Piste zum Osterfelderkopf möglich. Abfahrtsmöglichkeit auf Skipiste oder Tiefschneeabfahrt bis zum Treff in der Kreuzeckalm. Gemeinsame Abfahrt auf roter oder schwarzer Skipiste  
Lehrgangsleitung: Jürgen Ganslgruber  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Skitour auf die Breiteggspitze



- Termin: 05.02.2022  
Ort: Auffach- Wildschönau  
Beschreibung: Eine lawinensichere und auch für Anfänger geeignete Skitour mit einer schönen Aussicht und Rundpanorama der Kitzbüheler Alpen.  
Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Schneeschuhtouren für Bergwanderleiter im Inntal/Kaiserwinkl

- Termin: 11.02. - 13.02.2022  
Ort: Ebbs/Österreich  
Beschreibung: Die Maßnahme wird als Modul und auch als Fortbildung für Bergwanderleiter anerkannt.  
Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler  
Anmeldung an: NaturFreunde Deutschlands  
steller@naturfreunde.de



## Skitour auf die Joelspitze



- Termin: 19.02.2022  
Ort: Alpbachtal- Kitzbüheler Alpen  
Beschreibung: Die Joelspitze ist eine absolute Paradeskitour. Ohne Talanstieg und Flachpassagen zieht die Route in einer direkten Linie nach oben. Die breiten und hindernislosen Wiesenhänge versprechen nach einem Neuschneefall eine Traumabfahrt bei einer der beliebtesten Skitouren in der Gegend.  
Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Freeride für Jugendliche und Interessierte



- Termin: 26.02.2022  
Ort: Fieberbrunn/Österreich  
Beschreibung: Wir fahren abseits der Piste im Tiefschnee mit Liftunterstützung; keine Skitour. Die Tiefschneetechnik wird bei den Abfahrten spielerisch geschult. Vermittlung von Grundzügen der Lawinenkunde.  
Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler, Klaus Rübensal  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Skitourenwoche für Jugendliche



- Termin: 27.02. - 04.03.2022  
Ort: Mangfallgebirge, Rotwandgebiet  
Beschreibung: Skitouren für Anfänger, Stemmbogen im Gelände bei wechselnden Schneearten. Kondition für 3-4 Stunden.  
Lehrgangsleitung: Martin Meyer, Lukas Endres  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
martin65m@gmx.de

## Wintercamp in den Faschingsferien



- Termin: 01.03. - 05.03.2022  
Ort: Ebbs/Österreich  
Beschreibung: Alpines Skifahren in verschiedenen Skigebieten (Sudelfeld, Scheffau) Fahren abseits der Piste im Tiefschnee mit Liftunterstützung; Wir bieten Skitouren rund um Kufstein und Kiefersfelden.  
Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Skitourenwoche



- Termin: 06.03. - 11.03.2022  
Ort: St. Martin im Lungau/Österreich  
Beschreibung: Der Lehrgang richtet sich an Trainer/ÜL und Skibergsteiger, die bereits Kenntnisse im Skitourengehen haben. Vermittelt wird die praktische und theoretische Ausbildung in Schnee- und Lawinenkunde mit der Erweiterung meteorologischer Kenntnisse. Wir lernen den sicheren Umgang mit dem VS-Gerät, Lawinenschaufel/-sonde, probabilistische Instrumente, Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Skitour, Orientierung im Gelände sowie die Führung im Aufstieg/Abfahrt.  
Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler, Klaus Rübensal  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Skilehrgang für Senioren



- Termin: 13.03.- 18.03.2022  
Ort: Campill, Gadertal Südtirol/Italien  
Beschreibung: Vermittlung von Kenntnissen zur altersgerechten Aufstiegs- und Abfahrtstechnik. Grundlagen zur Lawinenekunde und LVS. Durchführung von diversen Tagestouren.  
Lehrgangsleitung: Martin Meyer  
Anmeldung an: NaturFreunde Neuaubing  
martin65m@gmx.de

## Skitour auf das Ellmauer Tor



- Termin: 20.03.2022  
Ort: Ellmau- Wilder Kaiser  
Beschreibung: Eine Firnskitour auf das wohl bekannteste Tourenziel im Wilden Kaiser. Diese Tour von der Wochenbrunner Alm durch das Kübelkar bietet nicht nur weite Skihänge und eine rassistige Abfahrt, sondern auch eine spektakuläre Kulisse der felsigen Bergwelt.  
Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Fahrtechnik Basics MTB-Lehrgang



- Termin: 02.04.- 09.04.2022  
Ort: Wolfratshausen  
Beschreibung: Reinschmecken oder Auffrischen. Wir bauen verschiedene Fahrtechnik-Elemente (richtige Radeinstellung, Auf- und Absteigen, richtig Bremsen und Schalten, Körperverlagerung, Spurwahl usw.), in eine kleine Runde via Hornstein und Pupplinger Au ein, auch für E-Biker geeignet! Es kann an einem Termin oder auch an beiden Terminen mitgefahren werden.  
Lehrgangsleitung: Marcus Draheim  
Anmeldung an: NaturFreunde Wolfratshausen  
marcus.d@naturfreunde-wolfratshausen.de

## Sportkletterkurs Fränkische Schweiz



Termin: 08.04.- 10.04.2022  
Ort: Bad Staffelstein  
Beschreibung: Sichern und Vorstiegsklettern am Fels; Ablassen und Abseilen; Einrichten von Toproperouten; Umlenkhaben  
Lehrgangsleitung: Franz Rohner  
Anmeldung an: NaturFreunde Nbg.-Mitte  
f.rohner@naturfreunde-nuernberg-mitte.de

## Naturschutz-Wochenende in der Schwäbischen Alb



Termin: 10.04.2022  
Ort: Dettingen an der Erms  
Beschreibung: Aufforstung, Ökosystemerkundung, Naturlebnisse auf der Wiese und im Wald  
Lehrgangsleitung: Karin Maier, Jörg Maier  
Anmeldung an: NaturFreunde Stuttgart  
majoeka@arcor.de

## Jugend- und Familienkletterkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Termin: 15.04.- 23.04.2022  
Ort: Arco-Rovereto-Gardasee/Italien  
Beschreibung: In unserem Lehrgang behandeln wir Knotenkunde, Grundkenntnisse des Kletterns, Sicherungstechnik, Verbesserung des persönlichen Könnens, Erste Hilfe, Bergrettung, Begehen von Klettersteigen. Alle Besonderheiten bei der Durchführung von Kletter- und Bergtouren mit Kindern sind hierbei besonders zu beachten.  
Lehrgangsleitung: Michael Stranzinger  
Anmeldung an: NaturFreundeJugend Bez. Mch.  
michael.stranzinger@gmx.de



## Ausbildungsbergwanderung Mangfallgebirge



- Termin: 30.04.2022  
Ort: Bayrischzell Mangfallgebirge  
Beschreibung: Vom Oberen Sudelfeld (Walleralm) gehen wir über den Stopselzieher auf den Großen Traithen. Der Rückweg führt uns über den Kleinen Traithen zurück zum oberen Sudelfeld.  
Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Lachyoga-Wanderung: Lachend auf die Lacherspitze (1.724 m)

- Termin: 01.05.2022  
Ort: Bayrischzell/Sudelfeld  
Beschreibung: Lachend steigen wir auf die Lacherspitze, denn Lachen ist die beste Medizin! Unsere Rundtour startet mit einer kurzen Einführung ins Lachyoga. Auf unserem Weg zur Lacherspitze halten wir mehrmals an idyllischen Plätzen und trainieren unsere Lachmuskeln mit spielerischen und kreativen Lach- und Atemübungen. So stärken wir nicht nur Lunge, Herz und Kreislauf, sondern bauen auch Stresshormone ab und Glückshormone auf! Durch die Bewegung in der Natur wird diese Wirkung noch verstärkt. Mit Leichtigkeit und Freude kehren wir in den Alltag zurück. Leichte Bergwanderung, reine Gehzeit ca. 3,5 Std., 650 hm, 9 km  
Lehrgangsleitung: Beate Rackl  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
info@happy-beaty.de



## Radwanderreise München-Prag



- Termin: 07.05. - 15.05.2022  
Ort: Von München nach Prag  
Beschreibung: Die Startetappe beginnt im Herzen Münchens. Auf dem Isarradweg geht es durch die Auwälder bis Freising, über die Hallertau, Abensberg, Bad Gögging auf dem Main-Donau-Weg bis Regensburg. Weiter nach Mitterfels, Miltach, Chamb nach Domazlice in Tschechien. Über Karlstein geht es dann entlang der Moldau nach Prag.  
Lehrgangsleitung: Stefan Deubler  
Anmeldung an: NaturFreunde Bez. Mch.  
s.deubler@arcor.de

## Mountainbikelehrgang



Termin: 12.05.- 15.05.2022

Ort: Fichtelgebirge

Beschreibung: Vermittlung von Kenntnissen zur Ausrüstung, Sicherheit, Tourenplanung und Fahrtechnik. Durchführung von diversen Tagestouren.

Lehrgangsleitung: Martin Meyer

Anmeldung an: NaturFreunde Neuaubing  
martin65m@gmx.de

## Mountainbike-Tour für Anfänger



Termin: 14.05.2022

Ort: Walchsee

Beschreibung: Eine wunderschöne Radtour auf den Brennkopf (1353 m) mit einer herrlichen Aussicht auf den Walchsee. Die Fahrt führt uns von Ebbs vorbei am Fohlenhof in Richtung Rettenschöss über eine Schwemmhochebene bis zu einem Golfplatz. Von da an geht es dann über einen Forstweg steil bergauf. Min. müssen wir zu Fuß zurücklegen. Die Aussicht auf den Walchsee und das Kaiser Gebirge ist überwältigend.

Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler

Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Wildkräuter-Wanderung hoch über Bad Heilbrunn



Termin: 21.05.2022

Ort: Bad Heilbrunn

Beschreibung: Auf unserem Rundweg über Stallauer und Enzenauer Kopf erkunden wir gemeinsam die saisonalen Wildpflanzen und tauschen uns über deren mögliche Verwendung aus. Die ggf. gesammelten Wildpflanzen können wir bei der Gipfelrast zubereiten und frisch genießen. Die Teilnehmer erhalten ein Handout mit Porträts der Wildpflanzen und kleinen Rezepten. Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit, den Kräuter-Erlebnis-Park zu besichtigen (ohne organisierte Führung). Je nach Wunsch der Teilnehmer kann eine Führung im Kräuter-Erlebnis-Park organisiert werden..

Lehrgangsleitung: Beate Rackl

Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
info@happy-beaty.de

## Klettersteig für Anfänger am Hausbachfall



Termin: 11.06.2022

Ort: Reit im Winkl

Beschreibung: Die atemberaubende Schlucht des Hausbachfalls mit den wunderschönen Wasserfällen und den steil abbrechenden Felswänden liegt mitten in Reit im Winkl. Bessere Gegebenheiten für einen Klettersteig als beim Hausbachfall gibt es wohl sehr selten. Der Klettersteig ist TÜV geprüft und für Anfänger bestens geeignet, kann aber auch Fortgeschrittene durch die facettenreiche Genusstour hinauf zum Wasserfall begeistern.

Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler

Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Outdoorcamp an Pfingsten



Termin: 11.06. - 18.06.2022

Ort: Region Innsbruck

Beschreibung: Ausbildung im Sportklettern, dies beinhaltet Sicherungstechnik sowie die Klettertechnik

Lehrgangsleitung: Raphael Sander

Anmeldung an: NaturFreunde Bezirk München  
raphael.sander@gmx.de

## Hochtourenkurs im Kaunertal



Termin: 16.06. - 19.06.2022

Ort: Landeck-Tirol/Österreich

Beschreibung: Möchtet ihr lernen wie man selbstständig und sicher Gletscher begeht oder euer Wissen im Bergsteigen vertiefen? Wir bieten für Anfänger, Wiedereinsteiger und Trainerinteressenten im Kaunertal einen Hochtourenkurs an, bei dem alle wesentlichen Kenntnisse vermittelt werden, die für eine Begehung von Gletschern notwendig sind (Verwendung von Steigeisen und Eispickel, Sicherungs- und Spaltenbergungstechniken etc.).

Lehrgangsleitung: Christian auf der Heiden

Anmeldung an: NaturFreunde Karlsruhe  
berbsport@naturfreunde-karlsruhe.de

## Hochtour Westalpen



Termin: 23.06. - 26.06.2022

Ort: Westalpen

Beschreibung: Die richtige Hochtour für Einsteiger mit solider Kondition (bis 10 h Gehzeit) und erster Erfahrung auf dem Gletscher und im Gehen mit Steigeisen.  
Auf unserer Hochtour könnt Ihr euer Wissen im Schnee und Eis vertiefen und einige 3000er der Westalpen erklimmen! Wir bieten Euch Einblicke in die Tourenplanung und wenn es die Zeit zulässt in die Techniken der Spaltenbergung. Übernachtet wird auf Berghütten.

Lehrgangsleitung: Alexander Stastny

Anmeldung an: NaturFreunde OG Nbg.-Mitte  
a.stastny@naturfreunde-nuernberg-mitte.de

## Radwanderreise von den Loisachquellen bis zur Mündung



Termin: 25.06. - 26.06.2022

Ort: Von München nach Wolfratshausen

Beschreibung: Geführte Radwanderreise am Loisachradweg bis zu den Loisachquellen in Biberwier bis zur Mündung in die Isar.  
Lehrgangsleitung: Stefan Deubler  
Anmeldung an: NaturFreunde Bez. Mch.  
s.deubler@arcor.de

## MTB-Camp am Gardasee



Termin: 29.06. - 03.07.2022

Ort: Torbole-Gardasee/Italien

Beschreibung: Wir fahren die schönsten Gardaseetouren mit 1.000 bis 2000 Höhenmeter. Auf dem Programm steht z. B. Altissimo, Tremalzo, Rif. Pernicci, Mt. Zugna. Änderungen sind möglich. Abfahrten Traillastig. S1 bis S3.  
Lehrgangsleitung: Helmut Urban  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Plaisierklettern



Termin: 01.07. - 03.07.2022

Ort: Mieminger Plateau

Beschreibung: Kletter- und Sicherungstechnik im Vorstieg beim Plaisirklettern, Mehrseillängentour  
Lehrgangsleitung: Martin Meyer, Klaus Rübensal  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Klettersteig für Fortgeschrittene in Mayrhofen



Termin: 02.07.2022  
Ort: Mayrhofen-Zillertal/Österreich  
Beschreibung: Der Huterlaner Klettersteig ist ein Erlebnis für begeisterte und fortgeschrittene Klettersteiggeher.  
Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Mountainbike-Lehrgangstour



Termin: 08.07.- 10.07.2022  
Ort: Kitzbühel-Tirol/Österreich  
Beschreibung: Wir üben uns in der Grund- und Aktivposition auch mit dem richtigen Bremsen. Dabei darf die Balance auf dem Bike sowie die Blickführung nicht vergessen werden. Wir lernen Hindernissen richtig zu begegnen, die Kurventechnik, Anfahren am Berg und abwärts über Stufen. Dabei haben wir auch die Routenführung immer im Blick.  
Lehrgangsleitung: Max Wimmer  
Anmeldung an: NaturFreunde Töging  
mountainbike@naturfreunde-toeinging.de

## Mehrtages-MTB-Tour für Frauen ab 50



Termin: 21.07.- 26.07.2022  
Ort: Donauwörth bis Lechursprung  
Beschreibung: 50+? Trotzdem Lust auf Abenteuer, Natur und Bewegung. Dann bist du bei uns richtig. Mehrtagestour abseits von Straßen entlang des wunderschönen Lechs (eine der letzten wilden Flusslandschaften Europas) bis zum Ursprung, dem Formarinsee. Für alle sportlichen Frauen ab 50, die gerne durch Wald und Wiesen, über Stock und Stein sowohl bergauf wie bergab fahren. Das Ganze stressfrei in entspannter gemütlicher Atmosphäre unter gleichgesinnten Frauen, gewürzt mit Spontanität und Abenteuer!  
Lehrgangsleitung: Lydia Stangl, Chata Zotz  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
ltstangl@online.de

## Klettersteig für Fortgeschrittene (Bergkameradensteig) Ottenalm

Termin: 22.07.2022  
Ort: Sportplatz Walchensee  
Beschreibung: Die Ottenalm ist durch den wunderbaren Rundweg vom Walchsee nach Kössen bekannt. Von der Alm aus führen einige Klettersteige zur Harauer Spitze. Der Bergkameradensteig hat zwei Seilbrücken und einen knackigen Überhang zu bieten.  
Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de



## Hochtourenkurs im Stubaital



Termin: 22.07.- 24.07.2022

Ort: Neustift/Stubaital

Beschreibung: Die richtige Hochtour für Einsteiger mit solider Kondition und erster Erfahrung auf dem Gletscher und im Gehen mit Steigeisen. Auf unserer Hochtour könnt Ihr euer Wissen im Schnee und Eis vertiefen. Wir bieten euch Einblicke in die Eistechnik und Spaltenbergung.

Lehrgangsleitung: Rudi Mühlbauer

Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Natur-Erlebnis-Wochenende an der Alb



Termin: 29.07.- 31.07.2022

Ort: Metzingen

Beschreibung: Je nach Wetter soll es verschiedene Aktivitäten geben wie Klettern, Paddeln, Höhlenbesichtigung oder ein spannender Orientierungslauf (mit Karte und Kompass).

Lehrgangsleitung: Karin Maier

Anmeldung an: NaturFreunde Stuttgart  
majoeka@arcor.de

## Abenteuertouren in den bayerischen Voralpen



Termin: 01.08.- 06.08.2022

Ort: Mittenwald

Beschreibung: Wir unternehmen Bergwanderungen, Klettersteige/ Klettern und Paddeltouren in schöner Landschaft.

Lehrgangsleitung: Karin Maier

Anmeldung an: NaturFreunde Stuttgart  
majoeka@arcor.de

# Outdoorcamp Sommer 2022



- Termin: 06.08. - 13.08.2022  
Ort: Lienz  
Beschreibung: Besonders Familien sind eingeladen, gemeinsam mit den Kindern die Vielzahl der Angebote wahrzunehmen. Die Kinder (natürlich auch die Erwachsenen) haben hier die Möglichkeit, unterschiedlichste Outdoor-Aktivitäten auszuprobieren. Dabei werden sie Schritt für Schritt an die entsprechenden Techniken herangeführt. Durch diese gemeinsamen Erfahrungen in der Gruppe erleben die Kinder, was es heißt, sich etwas zuzutrauen. Zusätzlich werden ihre individuelle Persönlichkeit und soziale Kompetenz gefördert.  
Lehrgangsleitung: Norbert Meyer  
Anmeldung an: NaturFreunde Deutschlands  
steller@naturfreunde.de

## Durch das Künische Gebirge zum König des Bayerischen Waldes

- Termin: 09.09. - 11.09.2022  
Ort: Lam, Bayerischer Wald  
Beschreibung: Am ersten Tag wandern wir vom Treffpunkt aus über das Himmelreich vorbei am Bergkircherl „Maria Hilf“ (Wallfahrtskirchlein) zum „Busen der Mutter Gottes“, wie der Volksmund den Kleinen und Großen Osser nennt. Der lange zweite Tag bringt uns entlang des Grenzsteigs durch das Künische Gebirge zum Zwercheck; dort bestaunen wir das Naturkino, bevor wir weiter zum idyllischen Kleinen Arbersee wandern und schließlich den Kleinen Arber besteigen, wo unser Nachtquartier steht. Nach einem optionalen Abstecher zum Großen Arber erklimmen wir am dritten Tag weitere drei Tausender, bevor wir über die Einödhöfe zurück nach Lam absteigen.  
Lehrgangsleitung: Beate Rackl  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
info@happy-beaty.de



## Bergwanderung auf das Schneidjoch (1.811 m)



- Termin: 16.09.2022  
Ort: Steinberg am Rofan  
Beschreibung: Das Schneidjoch ist ein einsamer Aussichtsgipfel im Schatten des Guffert. Unser Aufstieg führt unter dem Guffert vorbei bis zur Issalm, dort wechseln wir hinüber auf das Schneidjoch. Auf unserem Rückweg besichtigen wir ein europäisches Kulturgut, die nordetruskischen/rätischen Inschriften.  
Lehrgangsleitung: Beate Rackl  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Bergwanderung Brünstein über Klettersteig



- Termin: 17.09.2022  
Ort: Oberaudorf  
Beschreibung: Der Brünstein ist ein super, recht exponierter Aussichtsgipfel. Der Aufstieg bis zum Brünsteinhaus ist abwechslungsreich und nicht schwer. Die letzten Höhenmeter zum Gipfel steigen wir über den drahtseilgesicherten Dr.-Julius-Mayr-Weg auf.  
Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler  
Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de

## Fortbildung für Senioren Ü55 Mountainbike und Klettersteig



Termin: 23.09.- 25.09.2022

Ort: Ebbs/Österreich

Beschreibung: Für alle Trainer, die Interesse an einer Mountainbike/ E-Bike Schulung haben, soll diese Fortbildung ein Einstieg sein. Es kann mit normalem Bike oder geliehenem E-Bike gefahren werden. Geplant ist eine Tour zur Kaindlhütte. Am zweiten Tag wollen wir einen Klettersteig begehen. Theorie- und Praxisbezogene Schulung.

Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler

Anmeldung an: NaturFreunde Deutschlands  
steller@naturfreunde.de

## Waldbaden im Inntal



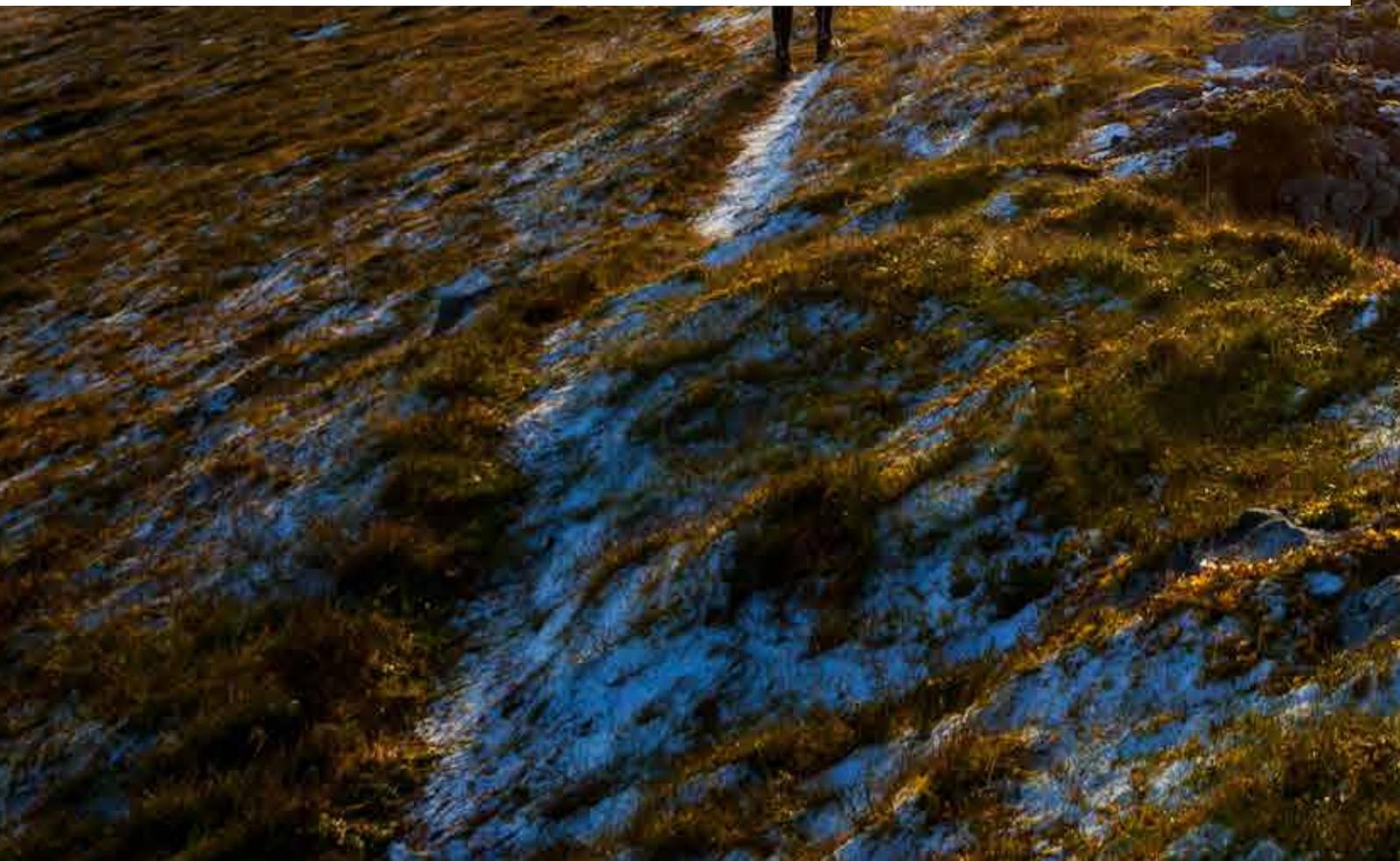
Termin: 02.10.2022

Ort: Kiefersfelden

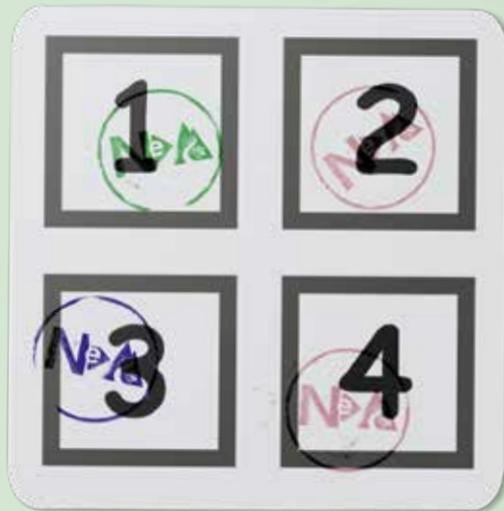
Beschreibung: Waldbaden mit allen Sinnen führt uns auf langsame, besinnliche Weise hinein in den Wald, hinein zu uns selbst – Natur erleben und selbst Natur sein. Unser Weg führt uns auf meist unmarkierten Steigen durch den unberührten Bergwald, vorbei an uralten Baumriesen mit Ausblick auf die umliegende Bergwelt des Inntals. Unser Ziel ist der Nußberg von Kiefersfelden mit Blick auf den Wilden Kaiser. Stille Elemente und Übungen wie auch manch Interessantes zu Flora und Fauna lassen uns immer tiefer eintauchen in die spannende Waldatmosphäre. Wohltuende Stunden, fern von Hektik und Stress!

Lehrgangsleitung: Wolfgang Spindler

Anmeldung an: NaturFreunde GS Bayern  
schoepf@nf-bayern.de



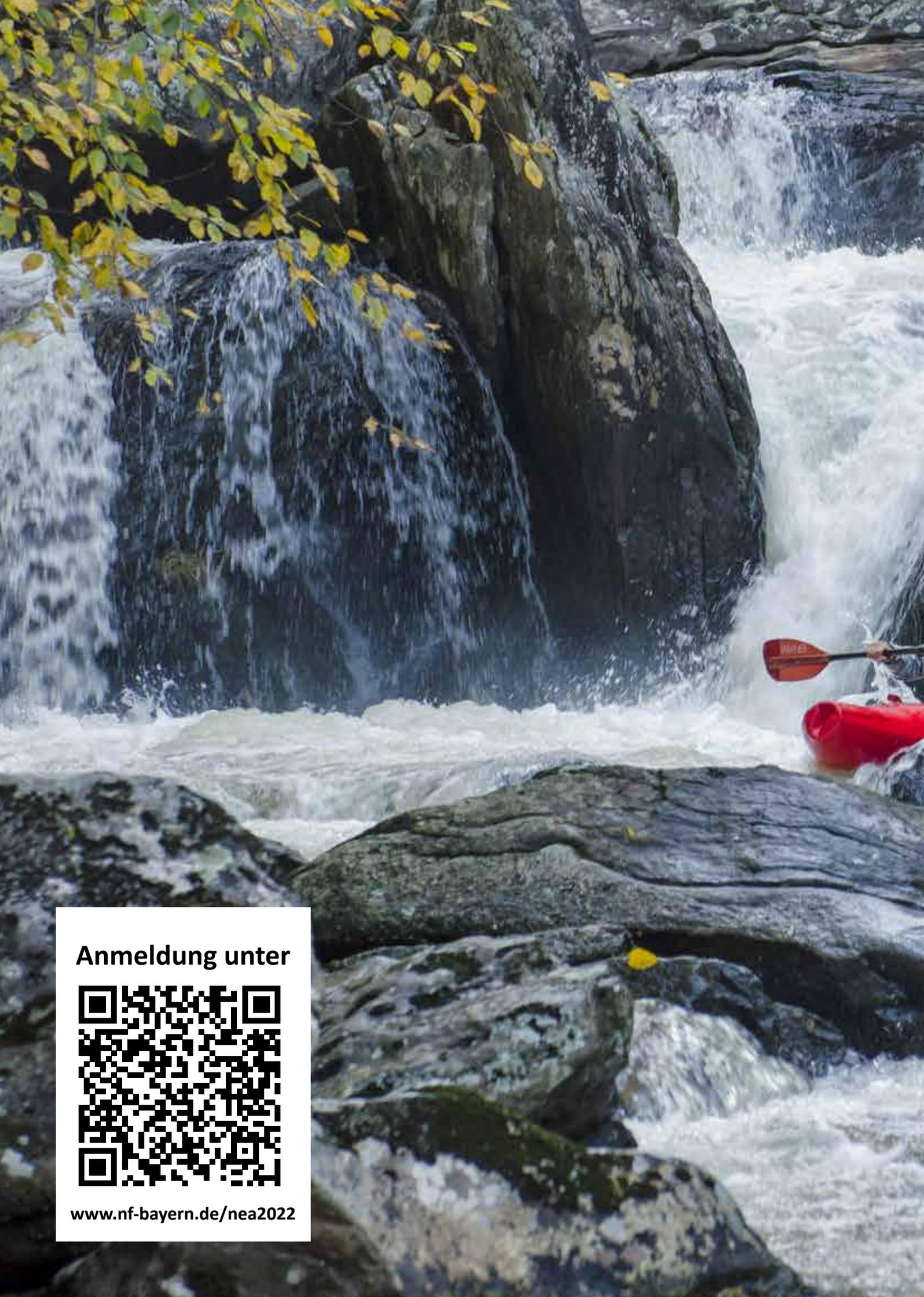
# Vier mal NaturFreundeErlebnis...



Teilnehmen lohnt sich dieses Jahr noch mehr! Mit der NaturFreunde Erlebnis Akademie (NeA) erlebst du nicht nur schonenden Naturgenuss mit den besten Trainer\*innen und einer starken Gemeinschaft. Wenn du in 2022 an vier NeA-Veranstaltungen aus dieser Broschüre teilgenommen hast, dann erwartet dich zum Jahresende dein NeA-Präsent. Wende dich dazu direkt an unsere Landesgeschäftsstelle unter [info@naturfreunde-bayern.de](mailto:info@naturfreunde-bayern.de) und teile uns mit, wo Du dieses Jahr mit dabei warst.

...Geschenk obendrein





Anmeldung unter



[www.nf-bayern.de/nea2022](http://www.nf-bayern.de/nea2022)



# Vernetzungstreffen der LFGR Kanusport 1+2 für alle Paddler

- Termin: 23.04.- 24.04.2022 und 23.09.- 24.09.2022  
Ort: Hof (April) und Klosterlechfeld (September)  
Beschreibung: Diese Einladung richtet sich an alle Paddler der Naturfreunde Bayern und befreundeter Vereine. Ziel des Treffens ist ein Kennenlernen, Erfahrungsaustausch, eine gemeinsame Ausfahrt und viel Spaß. Für die gemeinsame Ausfahrt ist die weiße Elster (bei Ablass des Stausees Pirk) ab Plauen geplant.  
Lehrgangsleitung: Matthias Völker  
Anmeldung an: NaturFreunde LV Bayern Kanusport  
info@naturfreunde-kanu.de



## Einsteigerkurs Paddeln - X-paddling Level 1



- Termin: 04./11./18./25.05./01.06.2022  
Ort: Erlangen  
Beschreibung: Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse. An den ersten 4 Terminen werden Grundtechniken des Paddelns erklärt und geübt. Bei dem 5. Termin spielen wir Kanupolo und kombinieren das Training des Bootsgefühls mit Spaß auf dem Wasser.  
Lehrgangsleitung: Matthias Völker  
Anmeldung an: NaturFreunde Erlangen  
kajaktraining@naturfreunde-erlangen.de

## Kajaklehrgang auf der Ammer



- Termin: 06.05. - 08.05.2022  
Ort: Saulgrub  
Beschreibung: Befahrung von Wildwasser II-III. Wir üben das Kehrwasserfahren und die Seilfähre, Walzenkunde und wie man sich beim Fahren in der Gruppe richtig verhält.  
Lehrgangsleitung: Philipp Eiselt  
Anmeldung an: NaturFreunde OG Nbg.-Mitte  
p.eiselt@nf-nbg-mitte.de

## Kanadierkurs Basic



- Termin: 14.05. - 15.05.2022  
Ort: Scheuring  
Beschreibung: Ziel des Kurses ist sicheres Paddeln auf stehendem Gewässer; Anwendung der Paddletechniken / Grundtechniken; Eigenrettung sowie Rettung Anderer  
Lehrgangsleitung: Sonja Erhard  
Anmeldung an: NaturFreunde Klosterlechfeld  
nfklosterlechfeld-kanu@gmx.de

## Wildwasserkurs - X-paddling Level 3-4



Termin: 14.05. - 15.05.2022

Ort: Sömmerda

Beschreibung: Kehrwasser fahren, Seilfähre, Ziehschläge, Retten & Bergen, Wurfsacktechniken, Schwimmen im WW, Material bergen sowie das Fahren in der Gruppe.

Lehrgangsführung: Manuel Hintz

Anmeldung an: NaturFreunde Hof  
mv.hintz@web.de

## Kanulehrgang X-Perience-Paddling Level 4/5 für Fortgeschrittene

Termin: 21.05. - 22.05.2022

Ort: Isarhorn im Mittenwald

Beschreibung: X-paddling Level 4: Sicheres paddeln auf WW II, Anwenden der Paddeltechniken, Einsatz des Wurfsacks, Sicherheitsbewusstes Schwimmen im Wildwasser; X-paddling Level 5: Sicheres Fahren auf WW II – III, Anwenden der Paddeltechniken, Wildwasser – Taktiken, Verhalten in einer Gruppe

Lehrgangsführung: Matthias Völker

Anmeldung an: NaturFreunde OG Erlangen  
kajaktraining@naturfreunde-erlangen.de



## Kanu Aufbaukurs X-Paddling Level 3-4



Termin: 11.06. - 19.06.2022

Ort: Wildalpen Steiermark

Beschreibung: Vor Beginn wird eine Sichtung durchgeführt und in Gruppen aufgeteilt

Lehrgangsführung: Heinz Estermann

Anmeldung an: NaturFreunde West.-Augsburg  
heinz.estermann@gmx.de

## Kanulehrgang X-Perience-Paddling Level 3/4/5 für Fortgeschrittene

Termin: 12.06. - 14.06.2022

Ort: Bovec/Slowenien

Beschreibung: X-paddling Level 3: Sicheres paddeln und ausnützen von verschiedenen Strömungsformen (Kehrwasser, lineare Strömung, Verwirbelung), Kontrollierte Bootsführung in WW I, selbstständiges Be- und Entladen des Materials, Kenntnis über die notwendige persönliche Ausrüstung; X-paddling Level 4: Sicheres paddeln auf WW II, Anwenden der Paddeltechniken, Einsatz des Wurfsacks, Sicherheitsbewusstes Schwimmen im Wildwasser; X-paddling Level 5: Sicheres Fahren auf WW II – III, Anwenden der Paddeltechniken, Wildwasser – Taktiken, Verhalten in einer Gruppe

Lehrgangsführung: Matthias Völker

Anmeldung an: NaturFreunde OG Erlangen  
kajaktraining@naturfreunde-erlangen.de



## Einsteigerkurs Paddeln - X-paddling Level 1



Termin: 22./29.06./06./13./19.07.2022

Ort: Erlangen

Beschreibung: Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse. An den ersten 4 Terminen werden Grundtechniken des Paddelns erklärt und geübt. Bei dem 5. Termin spielen wir Kanupolo und kombinieren das Training des Bootsgefühls mit Spaß auf dem Wasser. Sicheres geradeaus fahren. Steuern des Bootes. Stabile Bootsführung

Lehrgangsleitung: Matthias Völker

Anmeldung an: NaturFreunde Erlangen  
kajaktraining@naturfreunde-erlangen.de

## Kajaklehrgang auf dem Inn und der Ötz



Termin: 08.07. - 10.07.2022

Ort: Haiming/Österreich

Beschreibung: Befahrung von Wildwasser II-III. Wir üben das Kehrwasserfahren und die Seilfähre, Befahren von Walzen; Sichern und Bergen und wie man sich beim Fahren in der Gruppe richtig verhält.

Lehrgangsleitung: Philipp Eiselt

Anmeldung an: NaturFreunde OG Nbg.-Mitte  
p.eiselt@nf-nbg-mitte.de

## Kanadierkurs Moving Water



Termin: 09.07. - 10.07.2022

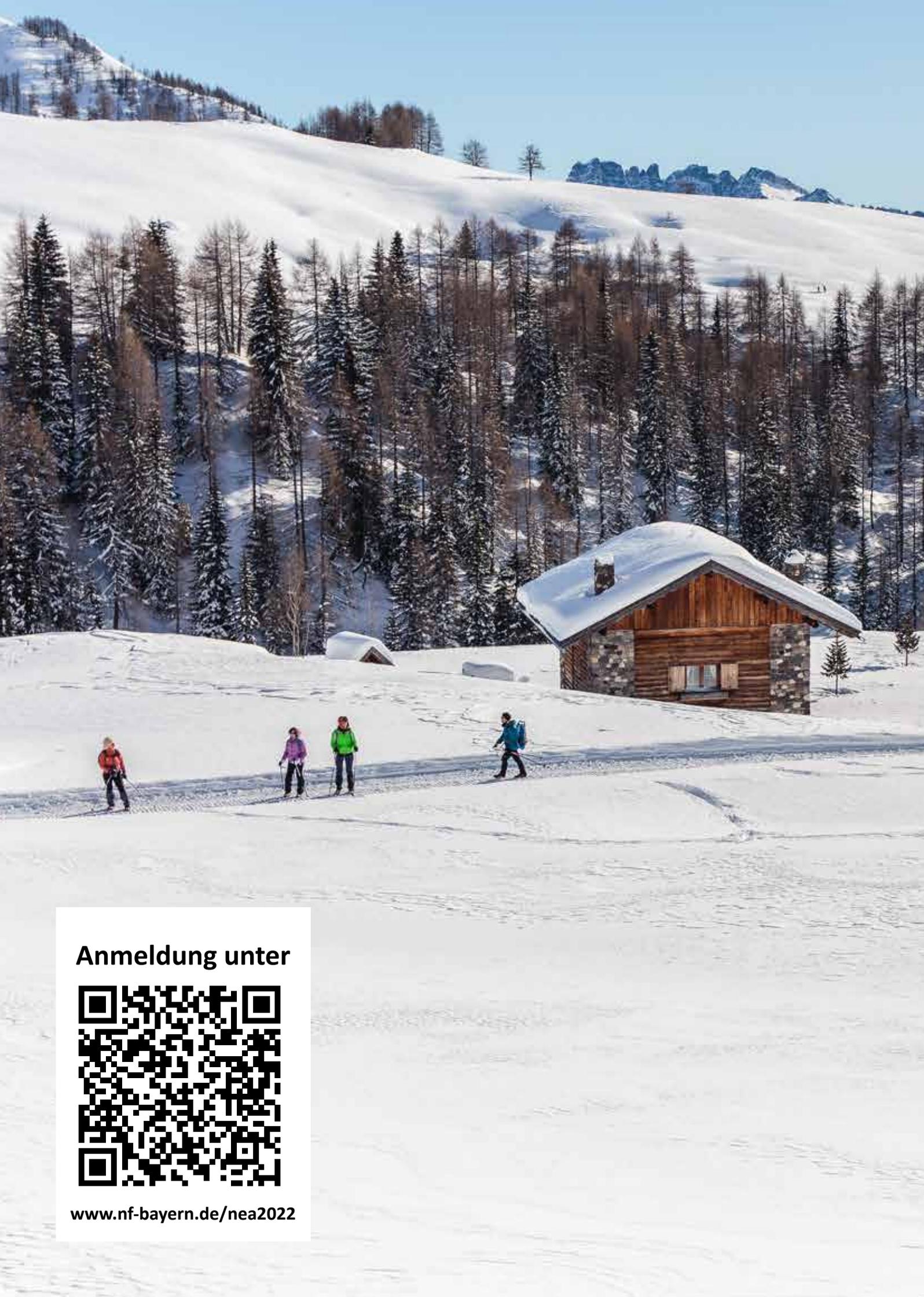
Ort: Scheuring

Beschreibung: Ziel des Kurses ist sicheres Paddeln auf stehendem Gewässer; Anwendung der Paddletechniken / Grundtechniken; Eigenrettung sowie Rettung Anderer.

Lehrgangsleitung: Sonja Erhard

Anmeldung an: NaturFreunde Klosterlechfeld  
nfklosterlechfeld-kanu@gmx.de





Anmeldung unter



[www.nf-bayern.de/nea2022](http://www.nf-bayern.de/nea2022)



## Familien-Wintersportwoche



Termin: 01.01. - 08.01.2022

Ort: Achenkirch-Tirol/Österreich

Beschreibung: Ziel ist das sichere Ausüben der Schneesportlichen Aktivitäten auch mit Kindern und der schonende Umgang mit der Natur sowie die Verbesserung und Vertiefung vorhandener Kenntnisse. Für alle Teilnehmer soll die Bewegung in der Natur gestärkt und der Spaß am Wintersport vermittelt werden. Bei unterschiedlichen Wintersportarten könnt ihr neue Energie schöpfen und erleben was zusammen erreichbar ist. Unterstützt von ausgebildeten Übungsleitern könnt ihr eure Skills beim Skifahren verbessern und erste Erfahrung beim Langlaufen sammeln. Abgerundet wird das Programm durch Materialwerkstätten, Diskussionsrunden zum Thema „Nachhaltigkeit“, „Sport und Naturschutz – geht das?“ oder über die NaturFreunde.

Lehrgangsleitung: Stephanie Hafner

Anmeldung an: NaturFreunde-Au-Wintersport  
Stephaniehafner77@gmx.de

## Der Einstieg ins Synchronskifahren



Termin: 22.01.2022

Ort: Reit im Winkl

Beschreibung: Skifahren als Mannschaftssport geht nicht? Mit diesem Lehrgang möchten wir euch das Gegenteil beweisen. Das Synchronskifahren ist ein echter Eyecatcher, der alle Blicke auf sich zieht. Vermittelt werden verschiedene Fahrformen in allen Geschwindigkeiten. Voraussetzungen sind Vertrauen zu seinen Teamkollegen, sicheres sportliches Fahrkönnen, Rhythmus und Spaß in der Gruppe.

Lehrgangsleitung: Ralf Schröder

Anmeldung an: NaturFreunde FG Schneesport  
gerlinde.huber@t-online.de

## Nordischer Skilanglauf Grund- und Aufbaukurs



Termin: 14.02. - 20.02.2022

Ort: Suttlen Gebiet

Beschreibung: Gewöhnung an die Ausrüstung, Schulung Gleichgewicht, Rhythmus Koordination und Ausdauer, sicheres Abfahren, Gelände und angepasstes Laufen  
Heinz Estermann

Lehrgangsleitung: NaturFreunde West.-Augsburg

Anmeldung an: heinz.estermann@gmx.de

## Erlebnistag Allgäu



Termin: 19.02.2022

Ort: Jungholz

Beschreibung: Guiding für einen Tag und Park and Style. Lasst uns ein Kicker bauen und euch in dieses Thema etwas einführen. Telemak--Wir werden mit euch Telemark fahren. Wer Interesse hat, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Wenn ihr selber Material habt, bitte mitbringen, ansonsten können wir in Wertach im Skistadl Ausrüstung ausleihen.

Lehrgangsleitung: Christian Oberhauser

Anmeldung an: NaturFreunde FG Schneesport  
gerlinde.huber@t-online.de

## Kidsday mit Fungarantie



Termin: 05.03.2022

Ort: Hochfügen/Österreich

Beschreibung: Ein mega geiler Skitag wartet auf Euch. Guiding im Skigebiet und abseits der Piste, im Gelände. Tipps für das Befahren von steilen Pisten u. Tiefschnee. Freeride im Gelände. Park and Style.  
Wir werden für jeden, der Interesse hat, ein individuelles Angebot haben. Auch für etwas Unerfahrene, die gern rein schnuppern wollen.

Lehrgangsleitung: Christian Oberhauser

Anmeldung an: NaturFreunde FG Schneesport  
gerlinde.huber@t-online.de

## Skifahren in den Südtiroler Dolomiten



Termin: 11.03. - 13.03.2022

Ort: Innichen /Sexten

Beschreibung: Gemeinsam mit einem Trainer die wunderschöne Bergwelt der Dolomiten (Sexten, Sella Ronda, Kronplatz o.ä.) erkunden; nebenbei die neueste und optimale Skitechnik kennen zu lernen.  
Einfach: "Genuss-Paket" mit italienischen Flair.

Lehrgangsleitung: Gerlinde Huber

Anmeldung an: NaturFreunde FG Schneesport  
gerlinde.huber@t-online.de

## Ski- und Techniklehrgang Alpin/Snowboard für Erwachsene



Termin: 17.12.2022

Ort: Kitzsteinhorn/Österreich

Beschreibung: Erlernen, Anwenden und Vertiefen bekannter und neuer Schwungtechniken; Einführung und Vertiefung der Carvingtechnik; Schulung von Koordination, Ausdauer und Kraft, Verbessern der Beinarbeit, Sicheres Abfahren in leichten, mittleren und schwierigen Gelände; Methodisches Erlernen der Buckelpistenfahrtechnik; Einführung und Vertiefung der Variantenfahrtechnik; Vermitteln und Anwenden der Sicherheitsregeln auf der Piste, Gefahrenlehre, Erste Hilfe und Einführung/ Vertiefung in den verantwortungsvollen Umgang mit der Natur

Lehrgangsleitung: Daniel Traurig

Anmeldung an: NaturFreunde Töging  
schneesport@naturfreunde-toeing.de

## Familien-Wintersportausbildung Ski-Alpin und Langlauf



Termin: 26.12. - 31.12.2022

Ort: Oberstaufen

Beschreibung: Vermitteln und Anwenden der Sicherheitsregeln auf der Piste, Gefahrenlehre

Lehrgangsleitung: Heinz Estermann

Anmeldung an: NaturFreunde West.-Augsburg  
heinz.estermann@gmx.de

## Skikurs für Kinder und Erwachsene



Termin: 26.12. - 31.12.2022

Ort: Oberstaufen

Beschreibung: Erlernen von Skitechniken, alpines Verhalten, Verbesserung der Koordination und Bewegungsfähigkeit, insbesondere der Umgang auf der Piste mit Kindern

Lehrgangsleitung: Peter Kapsegger

Anmeldung an: NaturFreunde Göggingen  
wintersport@naturfreunde-goeggingen.de



## Die NaturFreunde-Kletterhalle Dachau

Ab Frühjahr 2022 laden wir ein zum einmaligen Klettervergnügen bei jedem Wetter. In Dachau entsteht, verkehrsgünstig gelegen zur Metropolregion München, gerade die deutschlandweit erste inklusive Kletterhalle der NaturFreunde. Wenn die hochmoderne Anlage ihre Tore öffnet, laden wir neugierige Kletter\*innen ebenso wie Enthusiast\*innen zum Aufstieg auf 2200 m<sup>2</sup> Kletterfläche ein - 450 m<sup>2</sup> davon alleine zum Bouldern auf mehreren Etagen.

Freizeitsport für jede Erfahrungsstufe ist uns ebenso wichtig wie therapeutische Angebote und ein bunt gefächertes Ausbildungsangebot, denn unsere Kletterhalle ist ein Ort der Begegnung um jedem Menschen einen angemessenen Einstieg in den Klettersport zu ermöglichen.

News und Updates zur Kletterhalle auch online unter

[www.naturfreunde-kletterhalle-dachau.de](http://www.naturfreunde-kletterhalle-dachau.de)



## Hast du Lust in unserem Team dabei zu sein?

Wir suchen noch Trainer und Trainerinnen für unsere tollen Kursangebote, sowie Kolleginnen und Kollegen für den Servicebereich. Wenn du Freude am Klettern hast, gerne ab dem ersten Moment dabei sein magst und aus dem Raum München kommst, melde dich bei uns:

[poelloth@nf-bayern.de](mailto:poelloth@nf-bayern.de)



**NaturFreunde**  
KLETTERHALLE DACHAU



**NaturFreunde**  
DEUTSCHLANDS  
Landesverband Bayern e.V.

### NaturFreunde Erlebnis Akademie

c/o NaturFreunde Bayern e.V.

Kraußstraße 8

D-90443 Nürnberg

+49 (0) 911 237050

poelleth@nf-bayern.de

Geschäftsführung: Peter Pölloth (V.i.S.d.P.)

[www.naturfreunde-bayern.de](http://www.naturfreunde-bayern.de)

Bilder: Gregor Rosenke / unsplash.com (S.1/40), Daniel Hering / unsplash.com (S.2- 3), Simon Berger / Pexels.com (S.4- 11), StockSnap / pixabay.com (S. 12- 24), hagman23 / pixabay.com (S. 26- 31) David Marcu / unsplash.com, Pietor de Grani / unsplash.com (S.32 - 35)

## Anmeldung unter



[www.nf-bayern.de/nea2022](http://www.nf-bayern.de/nea2022)

Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration

