

# Naturfreunde Veranstaltungen



Der einfache Einstieg ins Felsklettern: Klettern an der frischen Luft, am warmen Felsen, mit dem Sonnenschein im Rücken  
Zielgruppe: (Wieder-)Einsteiger\*innen und leicht fortgeschrittene Hallenkletterinnen und -kletterer  
Wiederholung bzw. Einführung in Kletter- und Sicherungstechniken, Outdoor-Risikomanagement, Klettern mit Toprope-Sicherung

**Dauer:** ca. 2 x 5 Stunden  
**Kursbeitrag pro Person:** 90 € \*

## Grundkurs Felsklettern



Sa, 20. & So, 21.04.

## Indoor Klettertreff



29.02. - 27.06.

Die Idee ist regelmäßig mit Gleichgesinnten in die Vertikale zu kommen und sich zu vernetzen.  
Unsere Übungsleiter:innen geben Tipps und sicherheitsrelevantes Feedback

**Wann:** Donnerstag, ab 18:00 bis 20:00  
**Wo:** Kletterarena Wattens (Egger-Lienz-Straße 9, 6112 Wattens)  
**Beitrag:** Halleneintritt & freiwillige Spende

Vermittelt werden anhand praktischer Übungen die Grundlagen zum Begehen einfacher bis mittelschwerer Klettersteige.  
Gut ausgebildet steigt es sich einfach entspannter!  
Ausrüstungskunde, Gefahrenquellen & Risikomanagement, Umhängeposition und Rastmöglichkeiten, Schwierigkeitsbewertung, Bewegungsschulung am Fels

**Dauer:** 5 Stunden  
**Kursbeitrag pro Person:** 45 € \* (gegebenenfalls zzgl. Lift)

## Grundkurs Klettersteig



Sa, 20.04. &  
Sa, 25.05.

## Seiltechnik Mehrseillängen



Fr, 24. - So, 26.05.

Vom Klettergarten in die langen Touren: Dieser Kurs bietet dir den Einstieg in die zweite Seillänge.  
Voraussetzungen: solides Felsklettern (5c/6a) und Sichern im Vorstieg, Seil- und Sicherungstechniken, Seilschaftsablauf, Organisation am Standplatz, Abseilen, Sammeln praktischer Erfahrungen

**Dauer:** ein ca. 3-stündiger Abendtermin und zwei Tage à ca. 6 Stunden  
**Kursbeitrag pro Person:** 160 € \*

Lust auf eine gemütliche, genussvolle Wanderung mit kleiner Kräuterkunde, sowie der Zubereitung feiner Köstlichkeiten? Auf unserem gemeinsamen Weg, von der Hungerburg in Richtung Gramartboden, lernen wir die heimischen Wildkräuter kennen, sammeln diese und bereiten zusammen einfache Köstlichkeiten aus der Welt der Wildkräuterküche zu, die wir dann selbstverständlich miteinander genießen werden. Mit auf den Weg bekommt ihr ein kleines Skriptum, mit allen Tipps, Tricks und Rezeptideen.

## Kulinarische Kräuterwanderung

Sa, 18.05.



**Kursbeitrag pro Person:** 45 € (+ ca. 4€ Unkostenbeitrag für Kulinarik - wird direkt bei der Veranstaltung erhoben)

## Hildegard von Bingen Weg: Wanderung



Di, 16.04.

Wir fahren mit Zug und Bahn nach Reith im Alpbachtal. Von dort startet der traumhafte, barrierefreie Rundwanderweg. Zuerst gönnen wir uns den Hildegard Garten, der zu einen kleinen Rundgang, aber auch zum Rasten und Genießen einlädt. Danach führt uns der Weg zur Aussichtsplattform, die einen Blick auf das Schloss Matzen bietet. Zuletzt wartet noch der lauschige Uferweg mit bemerkenswertem Blick über den Reither See und der schönen Rückwanderung durch den Dorfkern von Reith im Alpbachtal.

**Mitzubringen:** eventuell eine kleine Jause, Getränk, gutes Schuhwerk und eine wetterfeste Kleidung

**Kosten:** 26,40€

Thymian und andere Mu(n)termacher-Kräuterchen

Spannende Inputs zum Thymian und anderen Mu(n)tmacherkräutern. Gemeinsam werden wir eine Mu(n)termach – Öl, eine Mu(n)termacher – Kräutermischung und sonst noch so allerlei zum Thema „Mutig sein!“ herstellen. Selbstverständlich gibt es wieder alle Rezepte und Infos zum mit nach Hause nehmen.

## Kräuter - workshop

Do, 04.07.

**Kursbeitrag pro Person:** 45 € (+ ca. 10€ Unkostenbeitrag für Material - wird direkt bei der Veranstaltung erhoben)

Unser feiner Boulderraum  
„Rabouldi“..

→  
Direkt  
zur  
Seite  
→



**Boulderraum  
Rapoldipark**  
ganzjährig geöffnet

... ist seit Mitte Jänner 2024 wieder neu geschraubt.  
... bietet Technik-Boulder sowie Ausdauer-Trainingsmöglichkeiten.  
... liegt voll zentral und ist gut mit Öffis erreichbar / Pradler Platz 6b (Eingang über den Rapoldipark).  
... umfasst 80 m<sup>3</sup> Kletterfläche in verschiedenen Neigungen.  
... ist reichlich bestückt mit vielfältigen Griffarten.  
... ist exklusiv nur für Naturfreunde Mitglieder zugänglich.

Der Zugang erfolgt über ein Keycard System mit Jahreskarten, die in unserem Infobüro erhältlich sind.

Es gibt auch Schnuppermöglichkeiten!  
Hier bitte auch im **Infobüro anfragen!**

Kletterpatschen und Liquid Chalk müssen selber mitgebracht werden.

Üben am Trainingplatz unter fachkundiger Anleitung eines Naturfreunde MTB-Guides tasten wir uns schrittweise und in einer kleinen Gruppe an das Thema MTB und eBiken heran.

Folgende Inhalte werden im Kurs behandelt: Gleichgewichtsübung, Fahrtechnik-Parcours, Berganfahen, eBike Handling auf Forststraße, kontrollierte Bremsung, Lenktechnik und Kurventechnik

**Kursbeitrag pro Person:** 40 € \*

## MTB / Ebike Motorik Kurs & Fahrsicherheits- schulung

Sa, 27.04. &  
Sa, 26.05.



# Wildtier Wanderungen



Sa, 18.05.

Gemeinsam wollen wir die Wildtierarten in Tirol kennenlernen und zwar in Form von Wanderungen inklusive Einblicke in die Biologie der ausgewählten Wildtierarten.

Neben der jeweiligen Lebensweise bekommt ihr auch Infos dazu, was wir tun können, um die Lebensräume der Tiere zu schützen, um so ein respektvolles Miteinander gewährleisten zu können.

**Kursbeitrag pro Person:** 5 € (Wanderpass & öffentliche Anreise)

Sowohl Klettern als auch Yoga fordern Körper und Geist. Beim Klettern liegt der Fokus am betreuten Entdecken des Felsen (für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene); Sicherheitsstandards, Kletter- und Seiltechnik sowie Materialkunde stehen ebenfalls auf dem Programm.

Als idealer Ausgleich wird Yoga als entspannende Einheit sowie zum Aktivieren genutzt.

## Klettern & Yoga



Fr, 24. - So, 26.05.

**Dauer:** von Freitag 17:00 bis Sonntag 16:00

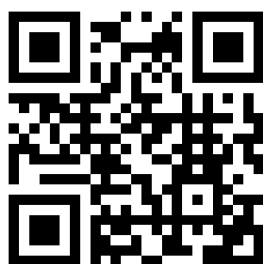
**Kursbeitrag pro Person:** 130 € \* (Quartier ist bei Bedarf selbst zu organisieren)

## Zirkusakrobatik Akrobatiktraining

jeden Donnerstag

Du kannst dich für Zirkus-Shows begeistern? Hast schon einige gesehen und erfreust dich immer wieder an den spektakulären Moves? Warum dann nicht mal selbst ausprobieren? Wenn du sportlich bist, Geduld & Motivation mit bringst, kannst auch du unglaubliches vollbringen.

Mehr Infos auf unserer Homepage!  
Unkostenbeitrag von 40 € pro Semester



## Kajakverein Naturfreunde Innsbruck

zum gesamten Programm über den QR Code



Hallentrainings rund um das Thema Wassersport  
Ausfahrten für Einsteiger:innen, Wasserpolo, Wildwasser Kanu, Kurse und vieles mehr



Naturfreunde Tirol  
Bürgerstraße 6  
Mo - Do 09:00 - 13:00  
0512 / 58 41 44  
tirol@naturfreunde.at



## Alle Veranstaltungen

und noch viel mehr auf  
unserer Homepage  
**tirol.naturfreunde.at**



oder  
den QR Code scannen

\* für Noch-Nichtmitglieder zuzüglich Kosten der Jahresmitgliedschaft

**kostenlos,  
aber nicht  
umsonst**

# **SCHNUPPER-BOULDERN**

**bei den Naturfreunden Innsbruck  
im Boulderraum Rapoldipark**

## **Info & Anmeldung**

Naturfreunde Innsbruck  
+43-0650-2727561  
innsbruck@naturfreunde.at  
www.innsbruck.naturfreunde.at

## **Boulderraum im Rapoldipark**

**Öffnungszeiten:** Montag bis Sonntag 7:00-23:00 Uhr  
Wir bitten um Verständnis, falls Kurse stattfinden, ist der Boulderbetrieb nur ein-  
geschränkt möglich

**Größe:** Fläche 80 m<sup>2</sup>, Höhe ca. 3,00 m, Wandfläche ca. 50 m<sup>2</sup>

**Zutritt:** Keycard System, im NF Büro erhältlich,  
Kletterpatschen und Liquid Chalk müssen selber mitgebracht werden.

**Kosten:**

Frühschicht-Jahreskarte	(Mo-Fr 7-15 Uhr und Sa+So 7-23 Uhr)	EUR 99,-
Spätschicht-Jahreskarte	(Mo-Fr 15-23 Uhr und Sa+So 7-23 Uhr)	EUR 99,-
„All-Day-Long“-Jahreskarte	(Mo-So 7 - 23 Uhr)	EUR 149,-

zuzüglich Kautions für Keycard EUR 25,-

**Adresse:** Pradler Platz 6b, Innsbruck (Eingang westseitig, vom Rapoldipark aus)