

## Mehr Sicherheit am Berg – für Momente, die wirklich zählen.

**Ort:** Hofgasteinerhaus

**Ablauf:** Kursbeginn: Freitag 24. Aug. 17 Uhr  
Samstag 25. Aug. 8:30 – 12:00; 13:00 – 18:00  
Sonntag 26. Aug. zur freien Verfügung

**Teilnehmerzahl:** 10-18 Personen (max. 20)

**Preis im DZ: € 480,-**

**Preis im Lagerbett: € 350,-**

**Aufpreis für ein DZ zur Alleinnutzung: € 50,-**

**Leitung:** Jutta Niedermaier

Die Berge schenken uns Freiheit, Abenteuer und unvergessliche Erlebnisse. Doch gerade im alpinen Gelände können unerwartete Situationen entstehen. In diesem Kurs lernst du, wie du im Notfall ruhig bleibst, richtig handelst und anderen – oder dir selbst – effektiv helfen kannst. Unser Ziel ist es, bergsportlich aktive Menschen praxisnah auf Notfälle vorzubereiten und echte Handlungssicherheit zu vermitteln. Ganz ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt lernst du die wichtigsten Grundlagen der Ersten Hilfe am Berg, den Umgang mit besonderen Bedingungen im alpinen Gelände und das richtige Verhalten in kritischen Situationen. Dabei steht nicht trockene Theorie im Vordergrund, sondern realitätsnahe Übungen, verständliche Erklärungen und direkt anwendbares Wissen, das dir auf deinen nächsten Touren ein deutliches Plus an Sicherheit gibt.

### **Doch dieser Kurs ist mehr als nur Ausbildung.**

Neben hochwertiger Schulung erwartet dich eine Auszeit inmitten der Berge. Ein Spaziergang rund um einen ruhigen Bergsee, Entspannung im neuen Wellnessbereich mit Sauna und Infrarot oder eine wohltuende Yogaeinheit am Teich vor dem Haus lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen. So entsteht eine besondere Kombination aus Wissen, Sicherheit und echter Erholung in der Natur. Damit du deine Zeit am Berg künftig noch bewusster, entspannter und sicherer genießen kannst.

### **INHALTE**

- im Gelände und miteinander spielerisch lernen
- Rettungskette, Notrufnummern und Hintergründe
- Prävention, Planung und Bergsportkompetenz
- Erste Hilfe bei Unfällen
- Häufige Verletzungen, Überforderung und andere Notfälle – das Richtige tun

### **ZIEL**

Den Kursteilnehmer\*innen soll vor allem die Angst vor unvorhersehbaren Situationen genommen werden, indem Notfälle in der Gruppe simuliert und gemeinsam die bestmöglichen Reaktionen erarbeitet werden.

Das Konzept setzt zudem auf eine neue Form des Lernens: Wohlfühl- und Lerninhalte werden miteinander verbunden, sodass freudvolles Lernen entsteht und Bildung mit einem wunderbaren Bergerlebnis verschmilzt.

## **Auskunft & Buchung:**

Naturfreunde Reisebüro & Freizeitbetriebe GmbH

Viktoriagasse 6, 1150 Wien

Tel.: 01/894 73 29

E-Mail: [reisebuero@naturfreunde.at](mailto:reisebuero@naturfreunde.at)

Webseite: [www.reisen.naturfreunde.at](http://www.reisen.naturfreunde.at)