



PENZING

TEAM ALPIN
ADVENTURE



WANDERN

KLETTERN

FITNESS



PROGRAMM

NF-Programm Penzing

April 2025 bis Oktober 2025

Termine

- | | |
|---|---|
| 06.04 Wanderung Vom Adamstal auf's Kieneck | 20.07 Wanderung Türnitzer Höger |
| 13.04 Wanderung Priefamtsmannkogel | 27.07 Wanderung Gießhübl-Kugelwiese |
| 21.04 Wanderung Göttweiger Berg | 07.08 bis 10.08 Fortgeschritten Mehrseillängen |
| 27.04 Wanderung Bärengraben | 17.08 Wanderung Albrechtsberg |
| 04.05 Wanderung Orchideenblüte Weinviertel | 24.08 Wanderung Großer Sonnleitenstein |
| 16.05 bis 18.05 Einstieg Mehrseillängen | 31.08 Wanderung Gumpoldskirchen-Anninger |
| 18.05 Wanderung Znaim | 08.09 bis 12.09 Wanderwoche Grünau/Almtal |
| 24.05 Wanderung Husarentempel | 21.09 Wanderung Hollenburg-Wetterkreuzkirche |
| 29.05 Sportklettern Aktionstag | 28.09 Wanderung Raxbesteigung |
| 07.06 Wanderung Rax-Brandschneide | 12.10 Wanderung Großer, Kleiner Pfaff |
| 15.06 Wanderung Kloster-Hinteralpe | 18.10 Wanderung Krummbachstein |
| 22.06 Wanderung Falkensteiner Kalkklippe | 26.10 Wanderung Bahnwanderweg |
| 13.07 Wanderung Reisalpe | |



Hier kommst Du direkt zu unseren Veranstaltungen

Kontakt · Anmeldung · Information

·HOCHTOUREN/SKITOUREN/ALPIN

Matthias Neubauer
T:0681/81838808
[E:matthias6630@gmail.com](mailto:matthias6630@gmail.com)
Moritz Zellinger
T:0650/4600123
[E:mo@zellinger.org](mailto:mo@zellinger.org)
Tobias Doppelbauer
[E:tobias.doppelbauer@gmx.at](mailto:tobias.doppelbauer@gmx.at)
Kurt Petschnigg
[E:dieskitour@gmx.at](mailto:dieskitour@gmx.at)
Bruno Lehner
[E:brunomathias.lehner@gmail.com](mailto:brunomathias.lehner@gmail.com)
Katharina Hutter
[E:kathi_hutter@yahoo.de](mailto:kathi_hutter@yahoo.de)

·GYMNASTIK

Norbert Pentsch
T:0664/73470908

·WANDERN

Hildegard Hinner
T:0676/9019652
[E:hildegard.hinner@me.com](mailto:hildegard.hinner@me.com)
Reinhard Steinberger
T:0650/6063868
[E:rsteinberger@gmx.net](mailto:rsteinberger@gmx.net)
Christian Koranda
[E:christian.koranda1@gmail.com](mailto:christian.koranda1@gmail.com)
Monika Neubauer
[E:monikaneubauer2311@gmail.com](mailto:monikaneubauer2311@gmail.com)

·NORDIC WALKEN

Reinhard Steinberger
T:0650/6063868
[E:rsteinberger@gmx.net](mailto:rsteinberger@gmx.net)

·LAUFEN

Hildegard Hinner
T:0676/9019652
[E:hildegard.hinner@me.com](mailto:hildegard.hinner@me.com)

Leopold Amstätter
T:0664/3123604
[E:leopold.amstaetter@gmx.net](mailto:leopold.amstaetter@gmx.net)



DURCH DIE JAHRESZEITEN

WANDERN

06.04 Von Adamstal auf's Kieneck

Einsamen Pfaden folgend erreichen wir das Bettelmannkreuz und den Gipfel des Kieneck's.

Dauer 5 Std., 800 HM

Anmeldung bei Hildegard Hinner

13.04 Priefamtsmannkogel bei Alland

Wir umrunden den Priefamtsmannkogel und kehren beim Steinkampl vorbei zurück nach Alland.

Dauer 3Std., wenige HM

Anmeldung bei Reinhard Steinberger

21.04 Göttweiger Berg

Route: Furth.Stift Göttweig-Predigtstuhl-Paudorf-Mammutbäume-Waxenberg-Furth

Dauer 4,5 Std., 16 km, 650 HM

Anmeldung bei Christian Koranda

27.04 Bärengaben

Halbtageswanderung durch den Wienerwald. Ausgangspunkt nahe Laaben

Dauer 3Std., wenige HM

Anmeldung bei Reinhard Steinberger

04.05 Orchideenblüter im Weinviertel

Auf den Hügeln des Waschberges und Michelberges erkunden wir Blüten des Frauenschuhs

Dauer 4 Std., 300 HM

Anmeldung bei Hildegard Hinner

18.05 Znaim: Königstuhl und Altstadt

Rundwanderung rund um Znaim und im Nationalpark Thayatal.

Dauer 3,5 Std., 350 HM, 11km

Anmeldung bei Christian Koranda

24.05 Husarentempel

Von Mödling vorbei an der Ruine zum Kleinen Anninger und weiter zum Husarentempel.

Dauer 5 Std., 400 HM

Anmeldung bei Reinhard Steinberger

07.06 Rax-Brandschneide

Route: Kaiserbrunn-Brandschneide-Bergstation Raxseilbahn-Ottohaus-Törlweg-Knappenhof-Hirschwang

Dauer 5 Std., 1150 HM

Anmeldung bei Christian Koranda

15.06 Kloster-Hinteralpe

VonInnerfahrafeld über die Kandelhofalm zur Raisnerhütte-Lilienfelder Hütte- Stilles Tal -zurück

Dauer 6 Std., 800 HM, 12 km

Anmeldung bei Hildegard Hinner

22.06 Falkensteiner Kalkklippe

Route: Poysbrunn-Galgenberg-Burgberg-Höhlenstein-Falkenstein-Poysbrunn

Dauer4 Std., 400 HM

Anmeldung bei Reinhard Steinberger

13.07 Reisalpe

Route: Schindeltal-Kleinzeller Hinteralm-Reisalpe-Gscheidboden-Moritzgraben-Engeltal-Schindeltal

Dauer 5 Std., 930 HM, 18 km

Anmeldung bei Christian Koranda

20.07 Türnitzer Höger

Von Türnitz auf den Geyerstein. Auf dem Grat zum Türnitzer Höger. Abstieg über Almen.

Dauer 7 Std., 1000 HM, 14 km

Anmeldung bei Hildegard Hinner

27.07 Gießhübl-Kugelwiese

Route: PP Gießhübl-Finsterer Gang- Kugelwiese-retour bzw. über die Perchtoldsdorfer Heide.

Dauer 4 (5) Std., 250 HM

Anmeldung bei Reinhard Steinberger

17.08 Albrechtsberg-Großes Kremstal

Route: Burg Hartenstein-Gudenushöhle-Höhlensteig-Großes Kremstal-Brauhaus-Albrechtsberg-Gillaus-Purkersdorf-Burg Hartenstein

Dauer 4,5 Std., 13 km, 500 HM

Anmeldung bei Christian Koranda

24.08 Großer Sonnleitenstein

Von Hinternasswald über den Oselgraben zum

Sonnleitenstein.Zurück über Steige und Forstwege.

Dauer 5 Std., 950 HM, 10 km

Anmeldung bei Hildegard Hinner



DURCH DIE JAHRESZEITEN WANDERN

31.08 Gumpoldskirchen-Anniger

Route: Gumpoldskirchen-Hubertushütte-Richardshof-Anniger-Wetterkreuz-Hubertushütte-Gumpoldskirchen
Dauer 3 Std. 450HM
Anmeldung bei Reinhard Steinberger

08.09 bis 12.09 Wanderwoche Grünau im Almtal

Wir erwandern in 2 Gruppen die Berge im Almtal, die Ausläufer des Toten Gebirges
Anmeldung bei Christian Koranda

21.09 Hollenburg-Wetterkreuzkirche

Route: Hollenburg-Kreuzstetten-Nußdorf/Traisen-Wetterkreuzkirche-Hollenburg
Dauer 4 Std., 300 HM
Anmeldung bei Reinhard Steinberger

28.09 Raxbesteigung

Von Griesleiten zur Seehütte-Trinksteinsattel-Karl-Ludwig Haus-Heukuppe- Schlangenweg-Waxriegelhaus-zurück
Dauer 7 Std., 1200 HM, 14 km
Anmeldung bei Hildegard Hinner

12.10 Großer Pfaff

Route: Pfaffensattel-Kleiner Pfaff- Großer Pfaff-Harder Kogel-zurück. Weiter zum Alois Günther Haus und zurück.
Dauer 3,5 bis 5 Std., 400 (700) HM
Anmeldung bei Reinhard Steinberger

18.10 Krummbachstein

Route: Kaiserbrunn-Knofeleben-Krummbachstein-Alpeck-Bodenwiese-Waldburganger Hütte-Jubiläumsaussicht-Payerbach
Dauer 6 Std., 11500 HM, 17 km
Anmeldung bei Christian Koranda

26.10 Bahnwanderweg Semmering-Payerbach

Route: Bahnhof Semmering-Kreuzberg—Breitenstein-20 Schilling-Blick-Payerbach
Dauer 7 Std., 420 HM, 820 M bergab, 20 km
Anmeldung bei Hildegard Hinner



KLETTERN ALPIN

16. bis 18. Mai 2025

Einstiegs-Wochenende Mehrseillängen

Lerne mit uns die ersten Schritte für Planung und Durchführung.

Programm

Freitag: Anreise, Materialkunde, Theorie.

Samstag: Basics zu Seil- und Mehrseillängenklettern im Klettergarten.

Sonntag: Je nach Fortschritt der Teilnehmer:innen und Wetter werden wir im Klettergarten oder direkt in der ersten Mehrseillänge das Gelernte vertiefen.

Infos

Voraussetzungen: Beherrschen des 5. Grad UIAA im Outdoor-Klettergarten sowie dazugehörige Seiltechnik. Aktive NF-Mitgliedschaft.

Ort: Weichtalhaus im Höllental

Kosten: Teilnehmer:innen wählen selbst zwischen verschiedenen Preisstufen:

65 € (ermäßigter Preis) | 100 € (Standardpreis) | 135 € (Preis für Unterstützende) pro Person inkl. Frühstück.

Anmeldung bei Katharina Hutter

29. Mai 2025

Antifaschistisches Sportklettern am Fels in der Wiener Umgebung

Aktionstag: Erinnern an die historische und Aufstehen gegen Ausgrenzung und Diskriminierung im Berg- und Klettersport.

Infos

Ziel: Du bist gerne am Berg/Fels, wünschst dir ein gutes Miteinander für alle und möchtest dafür mit anderen einstehen

Voraussetzungen: Aktive NF-Mitgliedschaft.

Ort: Outdoor Klettergarten in der Wiener Umgebung (wird bei Anmeldung bekannt gegeben)

Kosten: keine

Anmeldung bei Katharina Hutter



KLETTERN ALPIN

7. bis 10. August 2025

Mehrseillängenkurs für Fortgeschrittene in den Dolomiten (Trad-Klettern)
Vertiefe mit uns die Planung und Durchführung von Alpinen-Mehrseillängen und lerne wie alpine Routen ohne Bohrhaken abgesichert werden.

Programm

Donnerstag: Anreise und Aufstieg zur Pradidali Hütte.

Freitag bis Sonntag: Theorie, Materialkunde, Mehrseillängenklettern.

Infos

Voraussetzungen: Selbständige Durchführung von Plaisir-Mehrseillängen im 5. Grad UIAA.
Aktive NF-Mitgliedschaft.

Ort: Rifugio Pradidali

Kosten: Teilnehmer:innen wählen selbst zwischen verschiedenen Preisstufen:

200 € (ermäßigter Preis) | 300 € (Standardpreis) | 400 € (Preis für Unterstützende) pro Person inkl. Halbpension.

Anmeldung bei Matthias Neubauer

(Anmerkung zum Preis: Wenn ihr gerade knapp bei Kasse seid, wählt einen niedrigeren Betrag, denn wir können eure Teilnahmekosten aus dem Überschuss von diesem, oder vergangenen Kursen decken. Das Ziel ist es dadurch möglichst vielen Menschen den Bergsport zu ermöglichen, unabhängig von der aktuellen finanziellen Situation.)

Bei kurzfristiger Absage (ab einer Woche vor Termin) müssen wir leider Stornokosten verrechnen.

CARE & FUN



Verbessere Deine Kondition und Ausdauer durch regelmäßiges Training bei unseren Nordic-Walking- und Fitness – Treffs. Gute Laune und Abwechslung sind garantiert.

NORDIC WALKEN

ab Mai jeden Freitag

Treffpunkt: 17:30 Uhr, Steinhofgründe, Eingang Heschweg 100 (Feuerwehr Steinhof)
Der Zeitpunkt verschiebt sich je nach Dunkelheit nach vorne.
Wir sind 1 bis 1,5 Std. auf Wald- und -Wiesenwegen unterwegs.
Während der Sommerferien findet das Nordic Walken anstelle der Gymnastik mittwochs um 17:45 Uhr statt.
Anmeldung bei *Reinhard Steinberger*

NEU: LANGSAM LAUFEN

Gleicher Zeitpunkt und Treffpunkt wie Nordic Walken
Anmeldung bei *Hildegard Hinner*

Wieder im Programm: LANGSAM LAUFEN

Jeden Freitag um 18:00 Uhr, Steinhofgründe, Eingang Heschweg 100 (Feuerwehr Steinhofgründe)
Anmeldung bei *Leopold Amstätter*

GYMNASTIK

Jeden Mittwoch

Das Programm umfasst Volleyball und Gymnastik.
Während der Ferien findet keine Gymnastik statt.
Standort: Turnsaal II der Schule 1140, Hochsatzengasse 22 – 24
Kosten: Unkostenbeitrag pro Abend 2 € für NF- Mitglieder.
Für die Dauer des Trainings kann der ARBÖ-Parkplatz kostenlos genutzt werden.
Auskunft bei *Norbert Pentsch*

Impressum: Herausgeber NF Wien- OG Penzing
ZVR.Nr.: 901777545, E: naturfreunde.penzing@gmx.at
Adr.: A-1140 Wien, Linzerstrasse 297
homepage: <http://www.penzing.naturfreunde.at>

Liebes Naturfreunde Penzing Mitglied



Du erhältst heute das **neue Veranstaltungsprogramm** mit allen unseren Veranstaltungen. Weitere Veranstaltungen und Aktualisierungen findest du aktuell auf unserer Homepage www.penzing.naturfreunde.at

Mit diesem Code und deinem Smartphone kannst du dich direkt auf unserer Veranstaltungsseite nach tagesaktuellen Terminen orientieren, denn Änderungen gibt es immer wieder (Schlechtwetter, Krankheit usw.)



Wir hoffen dich bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen und wünschen dir jetzt schon viel Spaß bei unseren Aktivitäten.

Wir würden dich auch bitten, uns deine **E-Mail-Adresse** bekanntzugeben, bzw. auch alle der an deine Mitgliedsnummer **angeschlossenen Personen**, sodass wir dir das Programm in Zukunft flexibler und schneller per Mail übermitteln können.

Wir hätten dann auch die Möglichkeit, dir unseren monatlichen Newsletter mit aktuellen News zu übermitteln. Somit könnten wir Ressourcen, Rohstoffe und auch Postspesen einsparen und es wäre auch ein Beitrag zum Umweltschutz.

Wir sind stetig bemüht, unseren Service und Angebote für unsere Mitglieder zu verbessern. Einen besonderen Augenmerk legen wir auf Naturschutz, schonenden Einsatz von Rohstoffen und auch Reduktion der Ressourcen und Postspesen, da wir als kleiner Verein auch auf die Kosten achten müssen.

Daher bitten wir dich um ein kurzes Mail an naturfreunde.penzing@gmx.at mit dem **Betreff: „Meine Datenkorrektur“** und schreibe bitte auch deinen **Namen, Mitgliedsnummer** und deine gewünschte **Mailadresse** dazu und du bekommst in Zukunft das aktuelle Veranstaltungsprogramm sowie die monatlichen Newsletter per Mail

Wir danken dir für deine Unterstützung bei der Einsparung von Ressourcen und wünschen dir eine schöne Zeit mit vielen Aktivitäten gemeinsam mit den Naturfreunden Penzing!

Team Naturfreunde Penzing
Für den Vorstand Kurt Petschnigg

Impressum: Herausgeber NF Wien- OG Penzing
ZVR.Nr.: 901777545, E: naturfreunde.penzing@gmx.at
Adr.: A-1140 Wien, Linzerstrasse 297
homepage: <http://www.penzing.naturfreunde.at>
Bankverbindung: IBAN AT34 1400 0032 1077 1041 /BIC: BAWAATWWXXX