

PENZING
★ TEAM ALPIN
ADVENTURE ★



PROGRAMM

Oktober bis April

NF-Programm Penzing

Oktober 2026 bis April 2027

Termine

2026

03.10 Klettern: Mehrseillängenkurs
11.10 Wanderung Dreihütten
11.10 Klettern: Sportklettertag
18.10 Wanderung Thonau/Kamp
24.10 Wanderung Hohe Mandling
07.11 Wanderung Heinratsberg, Troppberg
14.11 Wanderung Stadtrand Wien
13.12 Wanderung Advent in Bad Vöslau
26.12-02.01 Kletterreise Griechenland
Okt.-Nov. Wanderung Lunzer See
Okt.-Nov. Wanderung Maiszinken

2027

15.01-17.01 Skitouren Innerkrams
19.02-21.07 Skitouren Dachsteingebiet
07.03 Wanderung Leithagebirge
14.03 Wanderung Dreihufeisenberg
11.04 Wanderung Kieneck
11.04 Klettern: Klettergarten
16.04-18.04 Klettern: Mehrseillängenkurs
18.04 Wanderung Jauerling
23.04-25.04 Klettern: Mehrseillängenkurs
25.04 Wanderung Niederleis Buschberg
Mär.-Apr. Wanderung Lunzer See
Mär.-Apr. Wanderung Maiszinken



Hier kommst Du direkt zu unseren Veranstaltungen

Kontakt · Anmeldung · Information

·HOCHTOUREN/SKITOUREN/ALPIN

Katharina Hutter
 E: kathi_hutter@yahoo.de
Bruno Lehner
 E: brunomathias.lehner@gmail.com
Felix Neudeck
 E: klettern.penzing@naturfreunde.at
Lisa Hirsch
 E: klettern.penzing@naturfreunde.at
Andreas Schuster
 E: andreas.schuster67@gmx.at
Martin Oujezky
 E: martin@oujezky.at

·GYMNASTIK

Norbert Pentsch
 T: 0664/73470908

·WANDERN

Hildegard Hinner
 T: 0676/9019652
 E: hildegard.hinner@me.com
Reinhard Steinberger
 T: 0650/6063868
 E: rsteinberger@gmx.net
Christian Koranda
 E: christian.koranda1@gmail.com
Monika Neubauer
 E: monine@gmx.at

·NORDIC WALKEN

Reinhard Steinberger
 T: 0650/6063868
 E: rsteinberger@gmx.net

·LAUFEN

Leopold Amstätter
 T: 0664/3123604

DURCH DIE JAHRESZEITEN WANDERN



11.10 Dreihüttenwanderung - andersherum

Vom Bahnhof queren wir Hainfeld zur Kirche. Zuerst Liasenbündlhütte dann Aufstieg zur Hainfelder Hütte mit Mittagsrast. Weiter im Bogen zur Lindensteinhütte und nach Hainfeld zurück.
4 Std GZ, 400 HM, 10 km, Fahrgemeinschaften oder öff. Anreise
Anm bei Hildegard Hinner

18.10 Runde von Thonau / Kamp

Route: Thunau-Ausgrabungen-Tautendorf-Thunau
Unterwegs keine Einkehrmöglichkeit
3 Std. GZ, 300 HM, 10 km, Anreise öffentlich oder Fahrgemeinschaften
Anmeldung bei Reinhard Steinberger

24.10 Hohe Mandling

Route: Reichental (Haltestelle Miesenbach) – Hohe Mandling – Kleiner Rosenkogel – Stampftal – Oed – Reichental
3-3 ½ Std. GZ, 660 HM, 12 km, Proviant ist mitzunehmen
(unterwegs keine Einkehrmöglichkeit)
Anm. bei Christian Koranda

07. 11. Heinratsberg und Troppberg

Vom Bahnhof Tullnerbach/Pressbaum geht es am Karl Ritter Weg auf den Heinratsberg. Danach besteigen wir den Troppberg um über die Laabacher Schenke zum Allhang zur Einkehr zu gelangen.
Wer will kann mit mir zum Schloss Laudon weiterwandern.
3 plus 2 Std. GZ., 300 plus 150 HM, 12 plus 8 km,
Öffentliche Anreise
Anm. bei Hildegard Hinner

14.11 Waldwanderung am Wiener Stadtrand

Route: Wien-Hütteldorf, Bujattigasse – Fuchs-Villa – Satzberg – Jubiläumswarte – Schottenhof – Dahaberg – Exelberg – Sophienalpe – Lebereck – Steinbachtal – Mauerbachtal
4 Std. GZ, 500 HM, 15 km
Anmeldung bei Christian Koranda

13.12. Advent in Bad Vöslau

Vom Bahnhof Bad Vöslau geht eine Runde über die Waldandacht zur Vöslauerhütte und über den Sonnenweg nach Bad Vöslau zurück.
Dort erwartet uns der weihnachtliche Adventmarkt.
3 Std GZ, 250 HM, 12 km. öffentliche Anreise
Anm. bei Hildegard Hinner

07.03 Leithagebirge: Buchkogel und Sonnenberg

Route: Eisenstadt – Buchkogel – Sonnenberg – Gloriette – Schlosspark Esterházy – Eisenstadt
5 Std. GZ, 500 HM, 18,5 km
Anmeldung bei Christian Koranda

14.03 Dreihufeisenberg

Vom Auhof folgen wir der Tiergartenmauer zum Glasgraben und zum Gipfel des Dreihufeisenberges. Über den Laaberberg und den Steig kommen wir in die Baunzen und nach Purkersdorf zur Einkehr. An der Wien entlang geht's nach Weidlingau zurück.
5 Std. GZ, 350 HM, 13 km, öffentliche Anreise
Anmeldung bei Hildegard Hinner

11.04 Kieneck Enzianhütte

Von Kaumberg zur Araburg, über den Feiglkogel und Raingupf kommen wir auf das Kieneck mit der Enzian Hütte zur Einkehr. Auf dieser Route geht es wieder ins Tal ins legendären Café Maria Theresia.
6 Std GZ, 900 HM, 17 km, Ausdauer erforderlich, Fahrgemeinschaften
Anm. bei Hildegard Hinner

18.04 Jauerling

Route: Willendorf in der Wachau – Gießhübl – Jauerling (Einkehr) – Benking – Teufelsmauer – Schwallenbach – Willendorf in der Wachau
5 ½ - 6 Stunden GZ, 770 HM 18,5 km
Anmeldung bei Christian Koranda

25.04 Niederleis-Buschberg

Route: Hinter Niederleis- Birkensiedlung -Oberleis- Schulberg-Buschberg- retour über Pfaffenbründl. Einkehr Busschberghütte.
3 Std. GZ, 300 HM, 10 km, Fahrgemeinschaften
Anmeldung bei Reinhard Steinberger

Okt-Nov,März-April Wanderung um Lunzer See

Die Wanderung führt über den Lunzberg zum Aussichtsbankerl mit Blick über den Lunzer See und in die Berge Richtung Süden, weiter geht's den Grad im Wald entlang hinab zum Rehberg (Maiszinken Parkplatz vom Skigebiet) und über den Waldsteig geht's hinab bis zur Biologischen Station der Univ. für Bodenkultur, im Wald entlang am Südufer vom See und die Straße neben dem Seebach führt uns zum Hotel Refugium zurück.
3,5 Std. GZ, 350 HM, 8 km
Anmeldung bei Monika Neubauer

Okt-Nov,März-April Bergwandern zum Maiszinken

Die Wanderung führt entlang und über eine beweidete Alm bis zum Panoramagipfel Maiszinken auf 1075 hm mit einem herrlichen Blick über den Lunzer See und die umliegenden Berge (Dürrenstein, Hetzkogel, Ötscherlandstraße, Scheiblingstein) bis ins Gesäuse.
2.5 Std. GZ, 300 HM, 5 km
Anmeldung bei Monika Neubauer

15. bis 17. Jänner

Skitouren-Wochenende in Innerkrems

Vertiefe mit uns die Planung und Durchführung von Skitouren im freien Gelände

Programm

Freitag: Genauer Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Materialcheck/Theorie und Tourenplanung.

Samstag und Sonntag: Skitour im Gelände.

Sonntagnachmittag: Selbstständige Abreise.

An- und Abreise sind öffentlich möglich und empfohlen!

Infos

Voraussetzungen: Skierfahrung im Gelände und Grundkondition fürs Aufsteigen. Jedes Tempo ist willkommen. Aktive NF-Mitgliedschaft.

Ort: Innerkrems (Die genaue Adresse der Unterkunft wird bei der Anmeldung bekannt gegeben).

Kosten: Teilnehmer*innen wählen selbst zwischen verschiedenen Preisstufen:

180 € (ermäßigter Preis) / 290 € (Standardpreis) / 370 € (Preis für Unterstützende) pro Person inkl. Halbpension. Preise gelten als Richtwerte.

Bei kurzfristiger Absage (ab einer Woche vor Termin) fallen Stornokosten an.

Anmeldung unter klettern.penzing@naturfreunde.at

19. bis 21. Februar

Skihohtouren-Wochenende im Dachsteingebiet

Vertiefe mit uns die Planung und Durchführung von Skihohtouren im hochalpinen Gelände.

Programm

Freitag: Genauer Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. Materialcheck/Theorie und Tourenplanung.

Samstag und Sonntag: Skihohtour.

Sonntagnachmittag: Gemeinsamer Abstieg. Selbstständige Abreise.

An- und Abreise sind öffentlich möglich und empfohlen!

Infos

Voraussetzungen: Skierfahrung im (hoch)alpinen Gelände und Grundkondition fürs Aufsteigen. Aktive NF-Mitgliedschaft.

Ort: Wiesberghaus.

Kosten: Teilnehmer*innen wählen selbst zwischen verschiedenen Preisstufen:

180 € (ermäßigter Preis) / 290 € (Standardpreis) / 370 € (Preis für Unterstützende) pro Person inkl. Halbpension. Preise gelten als Richtwerte.

Bei kurzfristiger Absage (ab einer Woche vor Termin) fallen Stornokosten an.

Anmeldung unter klettern.penzing@naturfreunde.at

Vorankündigung:

Skitouren Basic 2½T. im Jänner (Fr Nm- So)

Skitechnik 3T. im Feb. (Fr- So)

Freeride 3T. im Feb. (Fr- So)

Skitour 2T. im März. (Fr Abend- So)

Sämtliche Infos findest du auf unserer Homepage der Naturfreunde Penzing unter Veranstaltungen, wo du dich auch anmelden kannst.

ALPIN

KLETTERN



11. Oktober 2026

Antifaschistischer Sportklettertag

Vernetze dich mit anderen Menschen am Fels zum Sportklettern und gegen Antisemitismus, Rassismus und Sexismus am Berg.

Programm

Sportklettern am Fels und politische Vernetzung am Wandfuß.

An- und Abreise sind öffentlich möglich und empfohlen!

Infos

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

Kosten: Keine.

Anmeldung: klettern.penzing@naturfreunde.at

11. April 2027

FLINTA Von der Halle an den Fels

Ort: Klettergarten in Wien Umgebung, je nach Bedingungen und Wetter

Voraussetzungen: sicheres Vorsteigen von UIAA 5 in der Halle

Mindest-Teilnehmer*innenanzahl: 2, maximal 6

Du möchtest in dieser Saison von der Halle endlich nach draussen? Wir zeigen dir, was du brauchst, um selbstständig Sportklettern zu gehen: Topos lesen, Gebiete finden, Exen einhängen, Topropes einrichten, und Routen wieder abbauen. All das passiert entspannt, auf Augenhöhe und in einer wertschätzenden, inklusiven Atmosphäre. Falls du Fragen hast, oder du dir nicht sicher bist, ob du die Voraussetzungen erfüllst oder der Kurs für dich geeignet ist, melde dich gerne unter klettern.penzing@naturfreunde.at!

Kosten: 20€

An- und Abreise sind selbst zu organisieren.

Ausrüstungsliste: Ausrüstungsliste_Sport_2026

Kontakt: Lisa Hirsch, klettern.penzing@naturfreunde.at

Sämtliche Infos findest du auf unserer Homepage der Naturfreunde Penzing unter Veranstaltungen, wo du dich auch anmelden kannst.

ALPIN

KLETTERN



Kletter-Reise nach Leonidio

Datum: 26.12.26 – 2.1.27 (Anreise: 26.12, Abreise 2.1)

Ort: Leonidio, Griechenland

Voraussetzungen: sicheres Vorsteigen von UIAA 5 in der Halle oder am Fels

Leonidio in Griechenland bietet wunderbare Sportklettereien, mit vielen Gebieten und Routen in allen Schwierigkeiten, die fußsläufig von der Stadt aus erreichbar sind!

Kursinhalte sind sicheres Vorsteigen, dynamisches Sichern, Topropes einrichten, Klettertechnik, Klettertaktik beim Projektieren - und viel gemeinsames Sportklettern und allfällige andere Fragen. Auch falls du noch nie am Fels geklettert bist, ist Leonidio ein schöner Ort, um das zu lernen!

Kosten: 200€ Kursgebühr (exkl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung)

An- und Abreise (zB Flug nach Athen, Bus oder Mietauto nach Leonidio), sowie die Unterkunft sind selbst zu organisieren. Bei Fragen wende dich bitte an klettern.penzing@naturfreunde.at

Mindest-Teilnehmer*innenanzahl: 4, maximal 6

Ausrüstungsliste: Ausrüstungsliste_Sport_Reisen_2026

Kontakt: Lisa Hirsch, klettern.penzing@naturfreunde.at

Sämtliche Infos findest du auf unserer Homepage der Naturfreunde Penzing unter Veranstaltungen, wo du dich auch anmelden kannst.

Einstiegs-Wochenende Mehrseillängen

Lerne mit uns die ersten Schritte für die selbstständige Planung und Durchführung von gut abgesicherten Mehrseillängen: Routen finden, Topos lesen, Knoten, Stände bauen, Abseilen – und natürlich klettern. Wir werden genug Zeit haben, um die Inhalte, die wir besprechen, in Übungstouren anzuwenden, und auf eure individuellen Fragen einzugehen!

Termin: 16. bis 18. April 2027 und 23. bis 25. April 2027

Programm

Materialkunde, Theorie, Basics zum Mehrseillängenklettern mit HMS-Sicherung, Abseilen, Aufstieg am Fixseil, Routenfindung, Fehlerkultur, Tipps und Tricks uvm.

An- und Abreise sind öffentlich möglich und empfohlen!

Voraussetzungen: Sicheres Vorsteigen im 5. Grad UIAA im Outdoor-Klettergarten sowie dazugehörige Seiltechnik. Aktive NF-Mitgliedschaft. Wenn ihr noch keine Mitglieder bei den Naturfreunden seid, freuen wir uns, wenn ihr der Ortsgruppe Penzing beitreten!

Ort: Weichtalhaus im Höllental

Kosten: Teilnehmer:innen wählen selbst zwischen verschiedenen Preisstufen:

180€ (ermäßigter Preis) | 260€ (Standardpreis) | 300-360€ (Preis für Unterstützende) pro Person inkl. Übernachtung im Weichtalhaus, ohne Verpflegung

Der ermäßigte Preis ist für Personen vorgesehen, die gerade eher knapp bei Kasse sind. Personen mit mehr finanziellen Mitteln können den Preis für Unterstützende wählen und damit Personen mit niedrigerem Einkommen die Teilnahme ermöglichen. Bitte wählt eure Kategorie nach Selbsteinschätzung, wir stellen diesbezüglich keine Nachfragen. Das Ziel ist es, möglichst vielen Menschen den Bergsport zu ermöglichen, unabhängig von der aktuellen finanziellen Situation.

Bei kurzfristiger Absage (ab zwei Wochen vor Termin) müssen wir leider Stornokosten verrechnen.

Anmeldung bei:

klettern.penzing@naturfreunde.at

Anmeldeschluss zwei Wochen vor Kursbeginn, danach Anmeldung auf Anfrage

Bei Anmeldung bitte bekanntgeben:

-Vor- und Nachname

-Mitgliedsnummer

-Telefonnr.

-Notfallkontakt

Sämtliche Infos findest du auf unserer Homepage der Naturfreunde Penzing unter Veranstaltungen, wo du dich auch anmelden kannst.

FITNESS & FUN

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

NORDIC WALKEN

Bis Ende Oktober und ab April jeden Freitag

Treffpunkt: 17:00 Uhr, Steinhofgründe,
Eingang Heschweg 100 (Feuerwehr Steinhof)
Der Zeitpunkt verschiebt sich je nach Dunkelheit.

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

LANGSAM LAUFEN

Jeden Freitag um 18:00 Uhr, Steinhofgründe,
Eingang Heschweg 100 (Feuerwehr Steinhofgründe)
Im Winter Johann-Staudstr. Ottakringer Bad Kassenhalle
Anmeldung bei Leopold Amstätter

BEWEGUNG für JUNG und ALT

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 3 € für NF- Mitglieder.
Für die Dauer des Trainings kann der ARBÖ-Parkplatz kostenlos genutzt werden.
Auskunft bei Norbert Pentsch

EISSTOCKSCHIESSEN

09.02.2027

Perchtoldsdorf-Sportzentrum
Von 16.00 bis 18.00 Uhr, anschließend Heuriger
Auskunft bei Norbert Pentsch

PENZINGER STAMMTISCH

Jeden 3. Mittwoch ab 20.00 Uhr im Medlbräu (Linzer Str, 275, 1140 Wien)
Auskunft bei Christian Koranda



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 direkt auf unserer Veranstaltungsseite nach tagesaktuellen Terminen suchen, 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. Wenn du dich entscheidest, uns mit einer E-Mail-Adresse die Abläufe zu erleichtern und auch Ressourcen zu sparen, musst du eines noch bedenken: Jedes Anschlussmitglied einer Familienmitgliedschaft benötigt ebenso eine SEPARATE E-Mail-Adresse, ansonsten funktioniert das System nicht.

Das bedeutet: Du als Mitglied kannst uns pro Person immer nur eine E-Mail-Adresse mitteilen, die jedoch personenunterschiedlich sein muss, um dich und euch bestmöglich mit Informationen zu versorgen und einen Beitrag zur Einsparung bei uns in der Ortsgruppe zu ermöglichen. Vielen Dank dafür!

Daher bitten wir dich um ein kurzes Mail an christian.koranda@naturfreunde.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 Christian Koranda

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