

→ Vorträge

→ Workshops

→ Kurse



Veranstaltungen Juli–Dezember 2011

Liebe Bergfreunde,

ab und zu mal was Neues! Unter diesem Motto haben wir für Sie neben unseren zahlreichen Outdoor-Möglichkeiten ein zusätzliches Indoor-Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. In unseren Schulungs- und Veranstaltungsräumen warten spannende Vorträge, interessante Workshops und Kurse auf Sie. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen Ihr

Veranstaltungsprogramm-Team der
Sektionen München & Oberland



Foto: Wolfgang Ehm

Juli

Termin	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
05.07., 18:00–19:00 Uhr	Rucksack – clever gepackt	Tipps und Tricks fürs leichte Gepäck bei Tages- und Mehrtagestouren	4 / 6 / 8 €	MUC-11-1623
11.07., 19:00–20:00 Uhr	Tourenplanung und Orientierung	Tipps zur richtigen Tourenplanung im Gebirge inkl. Interpretation von Karten, Erstellung Höhenprofil, Orientierung mit natürlichen Hilfsmitteln u. v. m.	6 / 9 / 12 €	MUC-11-1624
13. & 14.07., 18:00–21:00 Uhr	Wetterkunde für Bergsteiger	Meteorologische Elemente, Luftmassen und -strömungen, Wetterlagen, Wettervorhersage, Interpretation von Wetterkarten – 2 bzw. 3 Theorieabende in Folge	24 / 36 / 48 €	OL-11-0310
26.07., 18:00–19:30 Uhr	Tourenplanung	Interpretation von Führer und Karte, Zeitberechnung, Marschkizze/-tabelle	6 / 9 / 12 €	MUC-11-1625

August

Termin	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
09.08., 18:00–19:00 Uhr	Ausrüstungstipps und Materialkunde für Bergwanderer	Einführung in die Ausrüstungs- und Materialkunde beim Bergwandern	4 / 6 / 8 €	MUC-11-1626
10. & 17. & 24.08., 18:30–21:00 Uhr	GPS-Planungskurs für Mountainbiker	Hier wird der Umgang von professioneller Routing-Software wie Touatech, Fugawi und ComeGPS am heimischen PC erläutert, um z. B. eine Alpenüberquerung zu planen.	6 / 9 / 12 €	MUC-11-1639

September

Termin	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
05.09., 18:30–20:30 Uhr	Den Weg entlang	Ein spannender Vortrag über eine selbst ausgetüftelte Alpenüberquerung mit Zelt	6 / 9 / 12 €	OL-11-1632
08.09., 19:00–20:00 Uhr	Rucksack – clever gepackt	Tipps und Tricks fürs leichte Gepäck bei Tages- und Mehrtagestouren	4 / 6 / 8 €	MUC-11-1627
13.09., 18:00–19:00 Uhr	Kondition und Trittsicherheit	Aufzeigen der körperlichen Voraussetzungen für die sichere Durchführung einer Bergtour nach DAV-Lehrmeinung	4 / 6 / 8 €	MUC-11-1628
27.09., 18:00–20:00 Uhr	Nahrungsergänzung im Sport	Leistungsfähigkeit und Vitalität kann man essen. Wie ich durch bioaktive Substanzen in Obst und Gemüse meine Zellen optimal nähren kann.	6 / 9 / 12 €	OL-11-1640
28. & 29.09., 18:00–21:00 Uhr	Wetterkunde für Bergsteiger	Meteorologische Elemente, Luftmassen und -strömungen, Wetterlagen, Wettervorhersage, Interpretation von Wetterkarten – 2 bzw. 3 Theorieabende in Folge	24 / 36 / 48 €	OL-11-1621
30.09., 17:30–20:30 Uhr	Digitale Fotografie – ein Crashkurs (nicht nur) für Bergsteiger	Die digitale Fotografie hat aufgrund ihrer Vorteile die klassischen Bilder abgelöst, doch es sind eine ganze Menge neuer Fragen und Probleme entstanden. Die beiden Referenten berichten in Theorie und vielen Praxistipps von ihren jahrelangen Erfahrungen: warum digital, welche Kameraausrüstung, Aspekte der Bildgestaltung, Bildverwaltung/-Archivierung u. v. m.	14 / 21 / 28 €	OL-11-1622

Oktober

Termin	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
03.10., Mo 19:00–20:00 Uhr	Tourenplanung und Orientierung	Tipps zur richtigen Tourenplanung im Gebirge inkl. Interpretation von Karten, Erstellung Höhenprofil, Orientierung mit natürlichen Hilfsmitteln u. v. m.	6 / 9 / 12 €	OL-11-1623
04.10., Di 17:30–20:00 Uhr	Bergfotografie	Der Vortrag ist rein praxisorientiert. Er befasst sich mit verschiedenen typischen Motiven, wie z. B. Blumen(wiesen), Herbst, Wasser, Wolken, Schnee, Steilheit etc. und zeigt, wie man damit umgehen kann, um bessere Bilder zu erreichen. Der Vortrag ergänzt den Crashkurs „Digitale Fotografie“ vom 30.09.!	10 / 15 / 20 €	OL-11-1624

Weitere Oktobertermine auf der Rückseite

Oktober

Termin	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
06.10., 18:00–20:00 Uhr	Tourenplanung im Winter mit der DAV Snow-Card	Interpretation und Anwendung von Lawinenlageberichten, Planung mit Karte und Geländeeinschätzung, Anwendung und Risikoeermittlung mit der DAV Snow-Card	6 / 9 / 12 €	MUC-11-1640
10.10., Mo 18:00–20:00 Uhr	GPS-Theoriekurs	Wie funktioniert ein GPS-Gerät? Was bedeuten Begriffe wie z. B. Wegpunkt, Track, Route? Vorstellung des Garmin- und des Satmap-Gerätes	6 / 9 / 12 €	OL-11-1625
11. & 18. & 25.10. & 08. & 15. & 22. & 29.11. & 06. & 13. & 20.12., Di, 18:00–20:00 Uhr	Pilates für Anfänger	Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Bauch-, Rücken-, Beinmuskulatur und des Beckenbodens. Mit einfachen, kontrollierten und fließenden Bewegungen werden insbesondere die tiefer liegenden Muskelgruppen trainiert; sie straffen den gesamten Körper und bringen ihn in Form. Wir verbessern dadurch unsere Koordination und entwickeln ein Körperbewusstsein, das bei alltäglichen Bewegungen und beim Unterwegssein in den Bergen für eine gute und gesunde Körperhaltung und für mehr Ausstrahlung sorgt.	110 / 130 / 150 €	OL-11-1626
11. & 18. & 25.10. & 08. & 15. & 22. & 29.11. & 06. & 13. & 20.12., Di, 19:00–20:00 Uhr	Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen	Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Bauch-, Rücken-, Beinmuskulatur und des Beckenbodens. Mit einfachen, kontrollierten und fließenden Bewegungen werden insbesondere die tiefer liegenden Muskelgruppen trainiert; sie straffen den gesamten Körper und bringen ihn in Form. Wir verbessern dadurch unsere Koordination und entwickeln ein Körperbewusstsein, das bei alltäglichen Bewegungen und beim Unterwegssein in den Bergen für eine gute und gesunde Körperhaltung und für mehr Ausstrahlung sorgt.	110 / 130 / 150 €	OL-11-1627
11.10., 18:30–20:00 Uhr	Höhenmedizin – ein Überblick für Trekking und Expeditionen	Der Vortrag geht vor allem auf praktische Ratschläge für unterwegs sowie auf die verschiedenen Höhenkrankheiten ein. Zusätzlich werden psychologische Aspekte in der Höhe sowie die Zusammensetzung einer Trekking- bzw. Expeditionsapotheke besprochen.	6 / 9 / 12 €	OL-11-1633
15.10., 11:00–17:00 Uhr	Entspannende Ayurveda-Massagen (Fußmassagen, Gesichts- und Kopfmassagen, Rückenmassagen)	Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und sammeln Sie neue Energien bei einer ayurvedischen Massage – damit Sie auch am nächsten Tag Ihre Bergtour entspannt genießen können! Dauer einer Massage: 30 Minuten Weitere Infos unter www.alpinprogramm.de	30 / 35 / 40 €	OL-11-1634
19.10., 18:00–19:00 Uhr	Schmuckkästchen Alpenpark Karwendel	Ein Vortrag über Flora und Fauna im Alpenpark Karwendel	kostenlos	OL-11-1636
25.10., 18:00–19:00 Uhr	Umgang mit Höhenangst und Höhenschwindel	Dieser Kurs bietet Unterstützung und Umgangsmöglichkeiten mit Höhenangst und -schwindel beim Bergsteigen	4 / 6 / 8 €	MUC-11-1629

November

Termin	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
02. & 09. & 16.11., 18:30–20:30 Uhr	Neue Lawinenkunde	Lawinenarten, Wettereinfluss, Schneekunde, Snow-Card und Faktorencheck, elementare Reduktionsmethode, Risikomanagement – zum Einstieg und zur Auffrischung 3 Theorieabende in Folge	30 / 42 / 54 €	MUC-11-1633
03.11., 18:00–20:00 Uhr	Tourenplanung im Winter mit der DAV Snow-Card	Interpretation und Anwendung von Lawinenlageberichten, Planung mit Karte und Geländeeinschätzung, Anwendung und Risikoeermittlung mit der DAV Snow-Card	6 / 9 / 12 €	MUC-11-1631
08.11., 18:00–19:00 Uhr	Einführung ins Bergwandern	Allgemeine Grundsätze und Regeln für die Durchführung	4 / 6 / 8 €	MUC-11-1630
10. & 17. & 24.11., 18:30–20:30 Uhr	Neue Lawinenkunde	Lawinenarten, Wettereinfluss, Schneekunde, Snow-Card und Faktorencheck, elementare Reduktionsmethode, Risikomanagement - zum Einstieg und zur Auffrischung 3 Theorieabende in Folge	30 / 42 / 54 €	MUC-11-1634
17.11., 18:00–20:00 Uhr	Tourenplanung im Winter mit der DAV Snow-Card DAV Snow-Card	Interpretation und die Anwendung von Lawinenlageberichten, Planung mit Karte und Geländeeinschätzung, Anwendung und Risikoeermittlung mit der	6 / 9 / 12 €	MUC-11-1632
19.11., 11:00–17:00 Uhr	Entspannende Ayurveda-Massagen	Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und sammeln Sie neue Energien bei einer ayurvedischen Massage – damit Sie auch am nächsten Tag Ihre Bergtour entspannt genießen können! Dauer einer Massage: 30 Minuten Weitere Infos unter www.alpinprogramm.de	30 / 35 / 40 €	OL-11-1635
21.11., Mo 18:00–20:00 Uhr	GPS-Theoriekurs	Wie funktioniert ein GPS-Gerät? Was bedeuten Begriffe wie z. B. Wegpunkt, Track, Route? Vorstellung des Garmin- und des Satmap-Gerätes	6 / 9 / 12 €	OL-11-1628

Dezember

Termin	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
07. & 14. & 21.12., 18:30–20:30 Uhr	Neue Lawinenkunde	Lawinenarten, Wettereinfluss, Schneekunde, Snow-Card und Faktorencheck, elementare Reduktionsmethode, Risikomanagement – zum Einstieg und zur Auffrischung 3 Theorieabende in Folge	30 / 42 / 54 €	MUC-11-1636
08. & 15. & 22.12., 18:30–20:30 Uhr	Neue Lawinenkunde	Lawinenarten, Wettereinfluss, Schneekunde, Snow-Card und Faktorencheck, elementare Reduktionsmethode, Risikomanagement – zum Einstieg und zur Auffrischung 3 Theorieabende in Folge	30 / 42 / 54 €	MUC-11-1635
10. & 17. & 24.11. & 01. & 08. & 15.12.2011 & 12. & 19. & 26.01. & 02.02.2012, 17.15–18.30 Uhr	Qi Gong – Energie, Kraft und Beweglichkeit	Seit mehr als 2000 Jahren werden in China einfache und sehr wirkungsvolle Bewegungsübungen zur Pflege der Lebensenergie (Qi) praktiziert. Sie wirken harmonisierend auf Körper und Geist, kräftigen und pflegen Muskeln und Gelenke und verbessern gleichzeitig Gleichgewichtssinn und Koordination. Die Übungen regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Sie machen beweglicher, bauen Spannungen ab und fördern so auf wohlthuende Weise eine gute Haltung, funktionelle Bewegungsmuster und eine natürliche Atmung.	90 / 110 / 130 €	OL-11-1637

Preisangaben

Preis 8 / 12 / 16 €

Preisangabe 1: Mitglieder der Sektionen München & Oberland

Preisangabe 2: Mitglieder anderer DAV-Sektionen

Preisangabe 3: Nichtmitglieder

Anmeldung

Die Anmeldeunterlagen sowie die Teilnahmebedingungen erhalten Sie in den Servicestellen der Sektionen München & Oberland oder im Internet unter www.alpenverein-muenchen-oberland.de/veranstaltungsprogramm/anmeldung.

Für alle Veranstaltungen können Sie sich auch telefonisch anmelden, wenn Sie die „Einzugsermächtigung für die telefonische Anmeldung“ unterschrieben haben.

Diese erhalten Sie in den Servicestellen oder können Sie im Internet herunterladen.

Information & Buchung

■ Servicestelle am Hauptbahnhof

Bayerstraße 21, 80335 München

Tel 089/55 17 00-0

Fax 089/55 17 00-99

■ Servicestelle im DAV Kletter- und Boulderzentrum

Gilching

Frühlingstr. 18, 82205 Gilching

Tel 089/55 17 00-680

Fax 089/55 17 00-689

■ Servicestelle am Isartor im Globetrotter

(S-Bahn Isartor, U-Bahn Marienplatz)

Isartorplatz 8–10, Tal 42 (Postanschrift), 80331 München

Tel. 089/29 07 09-0 Fax 089/29 07 09-365

Leiterbesetzung

Die aktuelle Leiterbesetzung können Sie jederzeit im Internet unter www.kursleiter.alpinprogramm.de einsehen

Freie Restplätze finden Sie unter

www.frei.alpinprogramm.de

