

Veranstaltungsausschreibung

DAV Sektion Stuttgart - Sommerteam



Alle Angaben Stand 03.06.2026 Änderungen vorbehalten

Mental First Aid am Berg – Prävention für kritische Momente

Kategorie Erste Hilfe, Orientierung, Wetter usw.

Allgemeine Informationen:

Event-Nr.: 261B0509 | **Maximale Teilnehmerzahl:** 4 | **Anmeldeschluss:** 03.06.2026

An dieser Veranstaltungen können teilnehmen: Mitglieder der DAV Sektion Stuttgart, Mitglieder anderer DAV Sektionen.

Mindestalter zur Teilnahme: 16 Jahre

Datum: 16.06.2026 (Theorie) 26.06.-29.06.2026 (Praxis) | **Beginn vor Ort:** morgens

Leitung: Olaf Schoo | Die Kontaktdaten des Leiters erhalten angemeldete Teilnehmer mit ihrer Reservierungsbestätigung

Gebühr: Sektions-Mitglieder: 160,00 EUR | Mitglieder anderer Sektionen: 180,00 EUR

Enthaltene Leistungen:

Kurs / Wissensvermittlung.

Zusätzlich einzukalkulieren:

HP (ca. 60 EUR / Tag DZ, MBZ), Verpflegung, Fahrtkosten (Bahn, Kleinbus).

Ort:

Theorie: Online per Zoom, Praxis: [Jugendbildungsstätte der JDAV](#), Bad Hindelang, Allgäu.

Vortreffen:

wird - sofern geplant - angemeldeten Teilnehmern per E-Mail mitgeteilt

Treffpunkt:

Sofern gemeinsame Anreise geplant ist, wird der Treffpunkt den fest angemeldeten Teilnehmern rechtzeitig bekannt gegeben

Inhaltliche Informationen:

Kursziel:

Grundlagen zur Entwicklung eines gesunden und stressreduzierenden Lebensstils, Kenntnisse zur individuellen Stressbewältigung, Entspannungs- und Bewegungstechniken.

Inhalte: (mehr Details im Anhang)

Am Berg entscheidet oft der Kopf – wer in kritischen Momenten Ruhe bewahrt und anderen Halt gibt, sorgt für Sicherheit und Vertrauen in der ganzen Gruppe.

Anforderungen:

Technik: ▲▲▲▲▲ Kondition: ▲▲▲▲▲ (Anforderungskategorien siehe letzte Seite)

Ausrüstung:

[Ausrüstungsliste](#) 1 / Bergwandern und Vorschläge aus der Packliste des Tourenleiters, knöchelhohe Bergschuhe und passende Kleidung für Entspannungsübungen.

Wichtige Hinweise:

Anreise mit Bahn/Bus. In der [Jugendbildungsstätte der JDAV](#) gibt es ausschließlich vegetarisches Essen.

Gymnastikmatten sind vor Ort vorhanden, daher müssen Yoga-Matten nicht zwingend mitgebracht werden.

Zu Fragen bei Anforderungen, Inhalten und Ausrüstung wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle. Ihre Anfragen werden wir

an die zuständigen Kurs-/Tourleiter*innen weiterleiten und Sie bekommen eine Rückmeldung.
Die Unterkunft ist bereits reserviert. Eine Buchung von Seiten der teilnehmenden Person ist nicht erforderlich.
Max. 5 Teilnehmende, mindestens 4 Teilnehmende.

Bitte ggf. vorhandene Anmeldebeschränkungen für Nichtmitglieder oder Mitglieder anderer DAV-Sektionen unter www.stuttgart-alpin.de beachten.

Unsere gültigen Teilnahmebedingungen finden Sie ebenfalls unter www.stuttgart-alpin.de.

DAV Sektion Stuttgart, Juni 2026

Anhang: Beschreibung des Veranstaltungsleiters zum geplanten Ablauf:

Wir alle kennen das: Situationen am Berg, in denen nicht die Kondition oder Technik den Ausschlag geben, sondern die Psyche.

Eine Teilnehmerin blockiert im Blockgelände, ein Kamerad bekommt Panik auf dem Klettersteig, jemand fühlt sich von seiner Alltagslast überfordert, die er hierher mitgeschleppt hat. Genau hier setzt Mental First Aid am Berg an.

Der Kurs vermittelt praktische Werkzeuge für Prävention und akute mentale Erste Hilfe, die jeder Bergwanderleiter und erfahrene Bergsteiger im Rucksack haben sollte.

Inhalt:

Prävention: wie lassen sich kritische Situationen früh erkennen und vermeiden?

Mental First Aid: Techniken im Ernstfall – von Atmung und Grounding bis zur Umfokussierung.

Soziale Unterstützung: wie die Gruppe stabilisiert, getragen und sicher geführt werden kann.

Selbstwirksamkeit & Nachsorge: damit auch nach einer Krise Vertrauen und Stärke bleiben.

Neben Theorieeinheiten stehen viele praktische Übungen in den Bergen auf dem Programm – von leichten Wanderungen bis zu einer fordernden Tour.

Zielgruppe: Bergwanderer / Bergsteigerinnen, die Verantwortung für sich und in Gruppen übernehmen wollen

Disziplinen: Bergwandern, Bergsteigen, Klettersteig, Hochtouren, Ski- und Schneeschuhtouren

16.6.2026, 19:00 Uhr – Online-Einheit: Grundlagen, Kennenlernen (ca. 2 Stunden)

26.06.2026, 11:00 Uhr – Start vor Ort in Bad Hindelang

29.06.2026, 14:00 Uhr – Kursende und Heimreise





Dazwischen: Grundübungen zu den Tools im Gelände, Gruppen- und Partnerübungen, Rollenspiele zu kritischen Situationen am Berg, Reflexionen, morgendliche Mobilisierungs- und Yoga-Einheiten, abendliche Entspannungs- und Dehneinheiten, Zeit für Austausch und Kameradschaft.

Highlight: Bergtour mit Hochgebirgspassagen

Anforderungskategorie:

Die Anforderungen für die Veranstaltung sind bewertet mit Technik:  Kondition: 

Die Anforderungskategorien der Disziplin **Bergwandern** sind wie folgt beschrieben:

				
Technik	Talnahe, breite, einfach zu begehende Wege (T1) ohne Absturzgefahr.	Einfache Bergwege (T2, blau), überwiegend schmal, teils steil, kaum absturzgefährlichen Passagen. Etwas Trittsicherheit, elementares Orientierungsvermögen.	Mittelschwere Bergwege (T3, rot), schmal, oft steil, teils absturzgefährlich. Teils kurze versicherte Passagen (z.B. Drahtseil). Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Bergerfahrung, Orientierungsvermögen.	Schwere Bergwege (mind. T4, schwarz), teils exponiert/ absturzgefährlich, evtl. weglos, Geröll, Firnfelder. Häufig versicherte Passagen, teils einfache Kletterstellen. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, alpine Erfahrung, gutes Orientierungsvermögen.
Kondition	Bis 800 Hm/Tag Aufstieg, bis 6 Std./Tag Gesamtgehzeit.	Bis 1200 Hm/Tag Aufstieg, bis 8 Std./Tag Gesamtgehzeit.	Bis 1600 Hm/Tag Aufstieg, bis 10 Std./Tag Gesamtgehzeit.	Über 1600 Hm/Tag Aufstieg, über 10 Std./Tag Gesamtgehzeit.

 = keine Anforderungen

Allgemeine Bedingungen zur Teilnahme an Kursen und Touren

Mit Zahlung oder Anzahlung der Teilnahmegebühr stimmt die teilnehmende Person den nachfolgenden allgemeinen Teilnahmebedingungen und den in der Ausschreibung aufgeführten besonderen Bedingungen für die Veranstaltung zu. Für Termine, Leitung, Veranstaltungsort, Inhalte und Preise kann keine Gewähr übernommen werden. Einzelheiten sind jeweils mit der Kurs-/Tourleitung der Veranstaltung abzuklären. Die Anmeldung ist erst nach Bezahlung der Teilnahmegebühr oder Anzahlung und einer darauffolgenden Zusage seitens des Veranstalters gültig. Die Teilnahme ist nach Bezahlung der vollen Teilnahmegebühr möglich.

Bei Absage oder Abbruch der Veranstaltung aus Sicherheitsgründen besteht kein Anspruch auf Erstattung des Preises/ggf. Vorauszahlungen.

Bei Rücktritt der angemeldeten Person: Bei Veranstaltungen mit einem Veranstaltungspreis bis zu 150,- Euro werden generell 20,- Euro als Bearbeitungsentgelt erhoben; bei einem Veranstaltungspreis ab 150,- Euro beträgt das anfallende Bearbeitungsentgelt generell 40,- Euro. Bei Rücktritt 30-15 Tage vor Tag des Veranstaltungsbeginn werden 50 % des Preises einbehalten; 14-5 Tage vor Tag des Veranstaltungsbeginn werden 80 % des Preises einbehalten, vom 4. Tag vor Tag des Veranstaltungsbeginns wird der volle Preis einbehalten. Es steht der zurückgetretenen Person stets frei, nachzuweisen, dass der DAV Sektion Stuttgart ein Schaden überhaupt nicht oder nur in wesentlich niedrigerer Höhe als der aufgeführten Pauschalen entstanden ist. Ist eine Veranstaltung voll belegt und kann der Platz, der durch den Rücktritt frei wird, an eine Person der Warteliste vergeben werden, behalten wir 20,- Euro Bearbeitungsentgelt ein. Bei Nichtantreten der Veranstaltung, vorzeitiger Abreise, verspäteter Anreise oder Ausschluss durch die Leitung hat die angemeldete Person keinen Anspruch auf Erstattung des Preises / ggf. Vorauszahlungen. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Werden Leistungen Dritter durch den Veranstalter zur Durchführung in Anspruch genommen, die bei Absage der angemeldeten Person vom Dritten nicht rückvergütet werden, trägt die angemeldete Person hierfür das volle Risiko.

Lassen Sie sich über Anforderungen bezüglich Kondition, alpinem Können und Ausrüstung informieren. Es bleibt der Leitung einer Ausfahrt vorbehalten, nach pflichtgemäßem Ermessen, entsprechend den Anforderungen, eine teilnehmende Person auszuschließen.

Wenn die teilnehmende Person ein gesundheitliches Problem (z.B. Allergie, Verletzung, Diabetes etc.) hat, das den Ablauf der Veranstaltung beeinträchtigen könnte, ist sie verpflichtet, der Veranstaltungsleitung vor Veranstaltungsbeginn zu informieren.