



**NaturFreunde**  
Ortsgruppe Hof e.V.

# Jahresprogramm 2026

**Impressum:**

NaturFreunde Deutschlands Ortsgruppe Hof e.V.  
NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstr. 16, 95028 Hof

**Postanschrift:**

NaturFreunde Hof e.V.  
Ascher Str. 13  
95182 Döhlau/Tauperlitz

**Kontakt:**

Tel.: 09281-54087-80  
Fax: 09281-54087-79  
E-Mail: [info@naturfreunde-hof.de](mailto:info@naturfreunde-hof.de)

**Gesetzliche Vertreter:**

Dr. Robert Müller und Manuel Hintz

Weitere Informationen unter:



[www.naturfreunde-hof.de](http://www.naturfreunde-hof.de)



[naturfreunde\\_hof.de](https://www.instagram.com/naturfreunde_hof.de)



[naturfreunde hof](https://www.facebook.com/naturfreunde.hof)

Stand: 22.12.2025 - Redaktion: B. Thurnay, F. Höhne

## Vorwort des Vorstandes

Liebe NaturFreundinnen und NaturFreunde,  
liebe Interessierte und Freund:innen unseres Vereins,

Wir als NaturFreunde sind ein sozial-ökologisch und gesellschaftspolitisch aktiver Verein für Umweltschutz, sanften Tourismus, Sport & Kultur. Wir engagieren uns für Nachhaltigkeit, Umwelt und soziale Gerechtigkeit in der Gesellschaft.

Im Rahmen unserer Ortsgruppe Hof bieten wir eine Vielfalt an Aktivitäten für unsere Mitglieder an. In unserem Verein finden Sie Möglichkeiten sportlich, kulturell oder sozial aktiv zu werden. Dies sehen Sie insbesondere an unserm diesjährigen Jahresprogramm.

Wir bieten eine Vielzahl von Kursen und Veranstaltungen im Bereich Wildwasser- und Wanderpaddeln an. Für alle, die gerne Höheres anstreben können Sie mit unserer Kletter- Bergsportgruppe die Gipfel erklimmen. Wer es gemütlicher mag kann mit uns wandern gehen oder an kulturellen/sozialen Events teilhaben oder beim Kickern und Volleyball teilnehmen.

Bei allen unserer angebotenen Aktivitäten achten wir immer darauf jede Form von Rassismus, Diskriminierung und Ausgrenzung nicht zuzulassen. Wir setzen uns dafür ein, dass die Rechte und die Würde aller Menschen geachtet und geschützt werden – unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Religion oder Weltanschauung.

Als international aktive Organisation wissen wir: Vielfalt bereichert unsere Gesellschaft. Dies erscheint uns gerade in Zeiten wichtig in denen wir weltweit wieder einmal einen gewaltigen Ruck „nach Rechts“ erleben müssen.

Werden Sie aktiv und nehmen Sie teil an den vielfältigen Möglichkeiten die wir Ihnen zu bieten haben und werden Sie selbst aktives Mitglied in unserem sozialen Verein:

Mit naturfreundlichen Grüßen und „Berg frei“

Eure Vorstände: Robert und Manuel





## Jahresübersicht:

- |  |                |   |
|--|----------------|---|
|    | 09.01 – 27.03  | Technik- und Rollentraining                 |
|    | 16.01 – 13.03. | Klettertreff Tauperlitz                     |
|    | 17.01.         | Reisebericht: „Wuchtwasser auf dem Sambesi“ |
|    | 31.01 – 01.02. | Winterwochenende im Frankenwald             |
|    | 07.02          | Kochevent - Kochen mit Margit               |
|    | 21.02          | Frühjahrsputz des NaturFreunde Zentrum      |
|    | 21.02          | Käse Workshop                               |
|    | 22.02          | Achtsam Wandern im Fichtelgebirge           |
|    | 07.03          | Mitgliederversammlung                       |
|    | 25.04 – 26.04  | Anfängerkurs Kajak                          |
|    | 26.04          | Klettern in der fränkischen Schweiz         |
|    | 01.05 – 03.05  | Paddeltouren rund um Karlsbad               |
|    | 09.05          | Kurs „Intuitives Bogenschießen“             |
|  | 16.05          | Outdoorflohmkt mit Tag der offenen Tür      |
|  | 23.05 – 27.05  | Wildwasser im Salzburger Land               |
|  | 04.06 – 06.06  | Wanderpaddeln auf der Eger                  |
|  | 13.06 – 20.06  | Wildwasser um Wildalpen                     |
|  | 28.06          | Vereinsabend mit gemeinsamen Grillen        |
|  | 03.07 – 05.07  | Wildwasserkanal Sömmerda                    |
|  | 11.07 - 12.07  | Kletterwochenende rund um Betzenstein       |



	18.07 - 19.07	Klettersteig und Kanu in Děčín
	25.07	Wanderung auf dem fränkischen Brauereiweg
	01.08 – 08.08	Outdoorcamp der Naturfreunde Bayern
	01.08 – 08.08	Wildwasserwoche der Naturfreunde Österreich
	09.08	Saaleauenfest in Hof
	19.08 - 23.08	Alpinkletterwoche
	August	Kräuterprogramm Faßmannsreuther Erde
	05.09 – 12.09	Wildwasser an der Durance (Frankreich)
	20.09	Pilzexkursion in Frankenwald oder Fichtelgebirge
	26.09 - 27.09	Kletterwochenende
	09.10	Fledermauspaddeln
	24.10	Spieleabend
	14.11	Jahresrückblick mit Bilderabend
	21.11	Pralinenworkshop

Legende:

	Allgemeine Vereinsaktivität
	Veranstaltung Kanugruppe
	Veranstaltung Bergsport- und Klettergruppe
	Veranstaltung Wander- und Freizeitgruppe

## Die NaturFreunde Ortsgruppe Hof e.V.

Gemeinsam Natur erleben, schützen und gestalten

Die NaturFreunde Hof sind ein lebendiger, offener Verein für alle, die gerne in der Natur aktiv sind, Gemeinschaft schätzen und sich für Umwelt, Nachhaltigkeit und ein faires Miteinander einsetzen. Unsere Ortsgruppe ist Teil der internationalen Naturfreundebewegung, die seit über 125 Jahren für umweltbewusstes Handeln, Solidarität und sozialen Ausgleich steht.

Bei uns kommen Menschen zusammen, die gerne draußen unterwegs sind – sei es beim **Wandern, Klettern, Kajakfahren, Kickern oder Schneeschuhwandern**. Ebenso wichtig wie das gemeinsame Erleben ist uns der **Schutz der Natur**: Wir engagieren uns für umweltfreundliche Freizeitgestaltung, regionale Naturschutzprojekte und ein respektvolles Miteinander von Mensch und Umwelt.

Unsere Aktivitäten reichen von **Sport- und Freizeitangeboten** über **Familienaktionen** bis hin zu **Vorträgen, Workshops** und **geselligen Vereinsabenden**. Ob jung oder alt, Einsteigerin oder erfahrener Outdoor-Fan – bei den NaturFreunden Hof ist jede und jeder willkommen!

Wer Lust hat, neue Menschen kennenzulernen, die Natur bewusst zu erleben und sich aktiv einzubringen, findet bei uns genau das Richtige.

**Gemeinsam. Nachhaltig. Aktiv.**

**Das sind die NaturFreunde Hof.**



## Allgemeine Vereinsaktivitäten

**31. Januar – 01. Februar 2026**

### Winterwochenende im Frankenwald

Wir laden alle herzlich zu einem entspannten und abwechslungsreichen **Winterwochenende** in den Frankenwald ein.



Copyright: www.frankenwaldverein.de

**Was euch erwartet:** (je nach Wetter- und Schneelage)

- Langlaufen auf präparierten Loipen
- Schneeschuhwandern durch Winterwälder
- Wandern auf Winterwegen
- Oder Besuch einer Therme

Wir werden den Samstagabend ganz im Sinne der NaturFreundetradition gestalten: gemeinsam kochen, zusammen essen, Spieleabend, plaudern, Geschichten erzählen oder einfach entspannen.

**Mitzubringen:** Schlafsack und evtl. ein Bettuch, Frühstückssachen, Langlaufski, warme Klamotten, usw.; Schneeschuhe können von uns geliehen werden.



Copyright: www.frankenwaldverein.de

**Teilnahmegebühr:** 20 Euro –

Übernachtung im Matratzenlager und Abendessen sind enthalten.

**Anmeldung** bis 20. Dezember 2025

📍 **Ort:** Wanderheim des Frankenwaldvereins Steinbach  
Dorfstraße 19, 95179 Geroldsgrün - Steinbach

#### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Marion Schmalz

✉ **Mail:** marion@naturfreunde-hof.de



## Samstag, 07. Februar 2026 ab 15:00 Uhr Das Kochevent – Kochen mit Margit

Gemeinsam **kochen, genießen und lachen** – das steht im Mittelpunkt unseres beliebten **Kochevents mit Margit**.

In entspannter Atmosphäre zaubern wir gemeinsam ein leckeres Menü und lernen dabei neue Rezepte, Küchenkniffe und kreative Ideen kennen.



Margit zeigt, wie einfach und mit wie viel Freude man **saisonale und regionale Zutaten** in köstliche Gerichte verwandeln kann. Ob herzhaft, vegetarisch oder süß – hier ist für **jeden Geschmack etwas dabei!**

Natürlich darf im Anschluss das **gemeinsame Genießen** nicht fehlen: Bei einem schön gedeckten Tisch lassen wir den Tag gemütlich ausklingen und kosten, was wir zusammen gekocht haben.

Ein Nachmittag für alle, die gerne kochen, Neues ausprobieren oder einfach gutes Essen in netter Gesellschaft genießen möchten!

**Teilnahmegebühr:** Abrechnung nach Materialkosten

**Anmeldung** bis 31. Januar 2026

📍 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstraße 16, 95028 Hof

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Margit Pausch

✉ **Mail:** [margit@naturfreunde-hof.de](mailto:margit@naturfreunde-hof.de)



## Samstag, 21. Februar 2026 ab 9:30 Uhr Frühjahrsputz im NaturFreundezentrum

Es ist wieder soweit – der Winter ist vorbei, und unser NaturFreunde Zentrum soll in neuem Glanz erstrahlen.

Beim **Frühjahrsputz** packen wir gemeinsam an, um Haus und Gelände fit für die kommende Saison zu machen.

Ob Laub harken, Fenster putzen, Geräte pflegen, Boote pflegen, Hecke schneiden oder einfach beim Aufräumen helfen – jede Hand zählt!

**Gemeinsam** geht's nicht nur schneller, sondern **macht auch richtig Spaß**.



Wenn du magst, bring gern Handschuhe, Gartenwerkzeug oder Putzutensilien mit.

Zum Abschluss gibt's wie immer eine kleine Stärkung und Zeit zum gemütlichen Beisammensein.

📍 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstraße 16, 95028 Hof

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Marion Schmalz

✉ **Mail:** [marion@naturfreunde-hof.de](mailto:marion@naturfreunde-hof.de)



## Samstag, 21. Februar 2026 ab 17:00 Uhr Der köstliche Käse Kurs

Käse zu Hause mit einfachen Mitteln selbst herstellen - in jeder Küche!

Im Kurs wird die **klassische Käseherstellung** Schritt für Schritt erklärt und gezeigt, wie es zudem möglich ist, Käse in nur einer Stunde selbst herzustellen.



Copyright: www.wurzelkraxler.online

So entstehen im Handumdrehen Frisch-, Weich- und Hartkäse aus regionaler Kuh- oder Ziegenmilch.

Zum Abschluss werden bereits **fertige Käsesorten verkostet** und jeder Teilnehmer erhält ein **kleines Käseförmchen**.

**Teilnahmegebühr:** 30€ (beinhaltet das Material)

**Plätze:** Mindestteilnehmer 10, max. 20 Personen

**Anmeldung** bis 06. Februar 2025

📍 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstraße 16, 95028 Hof

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Fabian Höhne

✉ **Mail:** [fabian@naturfreunde-hof.de](mailto:fabian@naturfreunde-hof.de)

In Kooperation mit:  
[www.wurzelkraxler.online](http://www.wurzelkraxler.online)





## **Samstag, 07. März 2026 ab 14:00 Uhr** **Mitgliederversammlung mit Wahlen und Ehrung der Jubilare**

wir laden euch alle herzlich zu unserer diesjährigen **Mitgliederversammlung** der Naturfreunde Hof e.V. ein.

Gemeinsam wollen wir auf das **vergangene Jahr zurückblicken**, aktuelle **Themen besprechen** und einen **Ausblick** auf die kommenden Aktivitäten und Projekte **geben** sowie unseren **langjährigen Mitgliedern** für Ihr **Engagement danken**.

Die Tagesordnung erhalten alle Mitglieder rechtzeitig vor dem Termin. **Anträge** zur Tagesordnung können bis **spätestens 21.02.2026** schriftlich beim Vorstand eingereicht werden.

Nach dem offiziellen Teil bleibt wie immer Zeit für einen gemütlichen Austausch bei einem Getränk und kleinen Snacks.

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme – denn unser Verein lebt vom **Engagement** seiner Mitglieder und **vom Mitmachen**.

📍 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstraße 16, 95028 Hof

### **Infos & Anmeldung:**

👉 **Ansprechpartner:** Robert Müller und Manuel Hintz

✉ **Mail:** [vorstand@naturfreunde-hof.de](mailto:vorstand@naturfreunde-hof.de)



## Samstag, 09. Mai 2026 ab 15:00 Uhr Kurs im Intuitiven Bogenschießen

Bogenschießen ist eines der ältesten und traditionsreichsten Kulturgüter der Menschheit. Entdeckt diesen wahrlich spannenden und selbstwirksamen Sport.

Beim **intuitiven Bogenschießen** steht **nicht die technische Perfektion** im Vordergrund, sondern das **Erleben des Augenblicks**. Du lernst, Pfeil und Bogen auf natürliche Weise zu beherrschen – ohne Visier, ohne Zielsystem, ganz aus der Körperwahrnehmung und Intuition heraus.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen dieser ursprünglichen Form des Bogenschießens:

- **Einführung in Material und Technik** – Bogenarten, Pfeile, Sicherheitsregeln.
- **Körperhaltung & Atemtechnik** – wie Ruhe, Konzentration und Körperspannung zusammenwirken.
- **Intuitives Zielen** – Vertrauen in das eigene Gefühl statt starren Anvisierens.
- **Achtsamkeit & Fokus** – im Moment sein, loslassen, zur Ruhe kommen.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende mit ersten Erfahrungen. Sie lernen eine **sichere Basistechnik**, erhalten **Infos zu Material und Geschichte** und können verschiedene **Schussvarianten** ausprobieren.

Nach Beendigung des Kurses lassen wir den Tag gemeinsam an Grill und Lagerfeuer ausklingen.

**Teilnahmegebühr:** 50 €

**Plätze:** Mindestteilnehmer 10, max. 15 Personen (ab 10 Jahre)

**Anmeldung:** bis 18. April 2026

📍 **Ort:** Wird rechtzeitig bekannt gegeben

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Fabian Höhne

✉ **Mail:** [fabian@naturfreunde-hof.de](mailto:fabian@naturfreunde-hof.de)

In Kooperation mit:  
[www.fackelbande.de](http://www.fackelbande.de)







**Samstag, 16. Mai 2026 von 13:00 – 17:00Uhr**

## **Outdoorflohmart mit Tag der offenen Tür**

Ausrüstung sucht Abenteuer – Nachhaltig, fair & outdoorbegeistert!

Ihr liebt es, draußen zu sein – beim Paddeln, Klettern, Wandern oder Campen? Dann ist unser **Flohmart für Paddel-, Wander-, Kletter- und Outdoorsachen** genau das Richtige für euch!

Hier könnt ihr **stöbern, tauschen, verkaufen** und euch mit anderen **Outdoorfans austauschen**. Egal, ob ihr eure Garage entrümpeln wollt, neue Ausrüstung sucht oder einfach Lust habt, in entspannter Atmosphäre Gleichgesinnte zu treffen – bei uns findet ihr alles rund ums Draußensein!

### **Was euch erwartet:**

- **Großer Outdoor-Flohmart:** Von Kajaks über Rucksäcke, Zelte, Seile, Klettergurte bis hin zu wetterfester Kleidung und Zubehör.
- **Tausch- und Verschenkecke:** Für Dinge, die ein zweites Leben verdienen.
- **Gemütliche Atmosphäre:** Kaffee, Kuchen, kleine Brotzeiten und gute Gespräche.
- **Infostand der Naturfreunde Hof:** mit Infos zu Kursen, Touren und Vereinsaktivitäten.
- **Schnupperpaddeln mit Wander- und Wildwasserbooten** auf der Saale.

♥ **Ein Tag für alle, die Natur und Bewegung lieben**

Der große Outdoorflohmart und der Tag der offenen Tür bieten die perfekte Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen, nachhaltige Ideen auszutauschen und die Arbeit der Naturfreunde Hof näher kennenzulernen.

Vorbeikommen, stöbern, mitmachen – und gemeinsam einen Tag voller Natur, Bewegung und Gemeinschaft erleben!



### Informationen für Verkäufer:innen – jeder ist willkommen:

Für den Verkauf Ihrer Waren benötigen Sie eine Abrechnungsnummer. Diese, und weitere Informationen, erhalten Sie nach der Registrierung per E-Mail.

Ihre Waren können Sie am Samstag, den **16.05.2026** zwischen **9:00 und 11:00 Uhr** im NaturFreundezentrum abgeben.

Der Verkauf der Ware erfolgt in der Zeit von 13:00 – 17:00 Uhr

Ihre nicht verkauften Waren und den Verkaufserlös können Sie am 16.05.2025 in der Zeit zwischen 18:00 und 19:00 Uhr wieder abholen. **10% des Verkaufserlöses** gehen an die Arbeit der NaturFreunde Hof und der Jugendarbeit.

### Anmeldung als Verkäufer bis 13. Mai 2026

Alle Informationen über die Verkaufsbedingungen und ein Anmeldeformular gibt es auf der folgenden Internetseite:

**[www.naturfreunde-hof.de/outdoorflohmarkt](http://www.naturfreunde-hof.de/outdoorflohmarkt)**

📍 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstraße 16, 95028 Hof

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Fabian Höhne

✉ **Mail:** [fabian@naturfreunde-hof.de](mailto:fabian@naturfreunde-hof.de)



## Sonntag, 28. Juni 2026 ab 17:00 Uhr Vereinsabend mit Grillen, Kanutour und Lagerfeuer

Über 150 Mitglieder, viele aktive Gruppen – und doch begegnet man sich im Vereinsalltag oft nur am Rande. **Zeit, das zu ändern!**  
Deshalb laden wir **alle Mitglieder der Naturfreunde Hof** ganz herzlich zu einem **gemeinsamen Vereinsabend** ein.

Wir wollen in lockerer Atmosphäre zusammenkommen, gemeinsam essen, lachen, paddeln und einfach eine gute Zeit verbringen.

Freut euch auf einen gemütlichen Sommerabend mit:

- **Leckerem Grillbuffet** – gerne darf jeder etwas beisteuern.
- **Gemeinsamen Kanutouren auf der Saale** – für alle, die Lust aufs Wasser haben.
- **Guten Gesprächen und Kennenlernen** – quer durch alle Gruppen.
- **Lagerfeuerromantik** – für den perfekten Ausklang.
- **Essen, Trinken und gesellige Stunden** mit alten und neuen Vereinsfreunden.

Ob von der Klettergruppe, den Paddlern, Volleyballern, Kickern oder unseren Naturfreunden aus der Wandergruppe – **dieser Abend gehört uns allen!**

Kommt vorbei, bringt gute Laune (und vielleicht eure Familie) mit und lasst uns gemeinsam zeigen, wie vielseitig und lebendig unser Verein ist.

Lasst uns zusammen feiern, paddeln und den Sommer genießen – **denn Gemeinschaft ist das, was die Naturfreunde ausmacht!**

📍 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstraße 16, 95028 Hof

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Marion Schmalz

✉ **Mail:** [marion@naturfreunde-hof.de](mailto:marion@naturfreunde-hof.de)



**01. August - 08. August 2026**

## **Outdoor camp der Naturfreunde Bayern – Waidring/Österreich**

Wie wär's mit Spaß und Bewegung in der Natur und einem ganz besonderen Sommerevent?



Auf dem Natursport-Sommercamp kannst du mit deiner Familie oder als alleinreisende\*r Jugendliche\*r eine Vielzahl an aktiven Angeboten nutzen. Anfang August bietet die Naturerlebnisakademie (NeA) des Landesverbands Bayern eine Familienfreizeit mit Outdoorsportprogramm in den Bereichen Bergsport

und Wassersport in Waidring an.

Ob Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene, ob mit Familie oder Freunden. Bei uns könnt ihr unter Anleitung von ausgebildeten Trainer\*innen und an die Fähigkeiten und Möglichkeiten angepasst in die Sportarten Klettern, Klettersteig, Kajak, Riverbug oder Canyoning reinschnuppern und erste Grundkenntnisse erwerben oder an euren vorhandenen Fähigkeiten feilen.



Die nötigen Sicherungs- und Rettungstechniken bringen wir euch ebenfalls bei.





Im jährlich stattfindenden Outdoor-Sommercamp der NaturFreunde Bayern können Familien unterschiedlichste **Natursport-Aktivitäten** ausprobieren und dabei Schritt für Schritt die entsprechenden Techniken **lernen**.

Je nach Wetter und Wasserstand werden mögliche Angebote vorgestellt und den interessierten Teilnehmern durch das Trainerteam vermittelt.

Die Buchung am Campingplatz erfolgt durch die Teilnehmenden selbst, wir bitten um Absprache bezüglich der Platzreservierungen.

### **Teilnahmegebühr:**

NaturFreunde:	Erwachsene:	220€
	Kinder / Jugendliche:	120€
Gäste:	Erwachsene:	450€
	Kinder / Jugendliche:	250€
Anwesend ohne Teilnahme:		20€

📍 **Ort:** Camping Steinplatte Waidring  
[www.Camping-Steinplatte.at](http://www.Camping-Steinplatte.at)  
E-Mail: [info@camping-steinplatte.at](mailto:info@camping-steinplatte.at)

### **Infos & Anmeldung:**

**Infos:** [www.naturfreunde.de/outdoorcamp-sommer](http://www.naturfreunde.de/outdoorcamp-sommer)

👉 **Ansprechpartner:** Stefan Schiewer

✉ **Mail:** [stefan@naturfreunde-hof.de](mailto:stefan@naturfreunde-hof.de)





## **Sonntag, 09. August 2026 ab 10:00 Uhr Schnupperpaddeln und Infostand am Saaleauenfestival**

Paddeln, Natur erleben, Gemeinschaft spüren – beim Saaleauenfestival 2026 sind die Naturfreunde Hof wieder mit dabei!



An unserem Stand könnt ihr euch über unsere vielfältigen Aktivitäten informieren – von Kajakfahren und Klettern über Wandern bis hin zu unseren Natur- und Umweltaktionen.

Wer Lust hat, kann direkt selbst aktiv werden: Beim Schnupperpaddeln auf der Saale habt ihr die Gelegenheit, das Kajakfahren auszuprobieren – egal ob jung oder alt, Anfänger oder Neugierige.

Unsere erfahrenen Paddlerinnen und Paddler stehen euch mit Rat und Tat zur Seite, geben Tipps zu Technik und Sicherheit und sorgen dafür, dass ihr trockenen Fußes (oder zumindest fast) wieder an Land kommt.



Kommt vorbei, probiert euch aus und erlebt, wie viel Spaß Natur, Bewegung und Gemeinschaft machen können!

📍 **Ort:** Gelände Saaleauenfestival, Saaleauen Hof

### **Infos & Anmeldung:**

👉 **Ansprechpartner:** Marion Schmalz

✉ **Mail:** [marion@naturfreunde-hof.de](mailto:marion@naturfreunde-hof.de)





## August 2026 – genauer Termin wird noch veröffentlicht Kräuterprogramm Faßmannsreuther Erde

Wir machen eine Wildkräuterführung mit Workshop im Naturhof Faßmannsreuther Erde.

Der 20.000 qm großer Natur- und Erlebnispark lädt zum Schauen, Fühlen und Riechen ein: ein Kräuter-Kreis mit über 200 verschiedenen Kräutern, eine ausgedehnte Wildfrucht-Hecke und eine kleine Streuobstwiese, Blumenwiesen und Kräuterpflanzen mit über 2000 Pflanzen.



Copyright: Naturhof Faßmannsreuther Erde e.V.

Geplant ist eine Workshop über das krönenden Abschluss gibt's für uns Kaffee



Copyright: Naturhof Faßmannsreuther Erde e.V.

Technik,  
in  
Beispiel  
getränkt

Mazerieren und zum  
und Kuchen.  
Mazerieren ist eine  
bei der Lebensmittel  
Flüssigkeiten, zum  
Wasser oder Alkohol,  
oder eingeweicht  
werden. Durch die Mazeration werden  
sie länger haltbar gemacht oder  
entwickeln ein feines Aroma.

Anschließend können wir den Nachmittag im Schaugarten ausklingen lassen.

### Teilnahmegebühr:

15 Euro/Person, unter 16 Jahren 7,50€, unter 10 Jahren kostenfrei

• Ort: Naturhof Faßmannsreuther Erde, Faßmannsreuth 142,  
95111 Rehau

### Infos & Anmeldung:

👉 Ansprechpartner: Bori Thurnay

✉ Mail: [bori@naturfreunde-hof.de](mailto:bori@naturfreunde-hof.de)



## Sonntag, 20. September 2026 ab 13:30 Uhr Pilzexkursion in Fichtelgebirge oder Frankenwald

Der Herbst ist die Zeit der Pilze – und mit ihm beginnt auch die spannende Suche nach den vielfältigen Schätzen des Waldes. Wir laden euch herzlich zur diesjährigen Pilzexkursion ein. Gemeinsam mit dem erfahrenen Feldmykologen Oliver Frank begeben wir uns auf eine lehrreiche Entdeckungstour durch unsere heimischen Wälder.



Dabei erfahren die Teilnehmenden, welche Pilzarten aktuell wachsen, wie man essbare und ungenießbare Arten sicher unterscheidet und worauf beim Sammeln zu achten ist.

Neben spannenden Erklärungen zu Ökologie, Lebensräumen und Bestimmungsmerkmalen gibt es zahlreiche Tipps für den nachhaltigen und respektvollen Umgang mit der Natur.

### Was erwartet euch

- Einführung in die Pilzkunde und Bestimmung häufiger Arten
- Informationen zu ökologischen Zusammenhängen im Wald
- Hinweise zur sicheren Erkennung und Vermeidung giftiger Pilze
- Gemeinsames Sammeln, Anschauung und Bestimmung der Funde

### Teilnahmegebühr:

15 Euro/Person, unter 16 Jahren 7,50€, unter 10 Jahren kostenfrei.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um vorherige Anmeldung.

📍 **Ort:** Wird rechtzeitig bekannt gegeben

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Bori Thurnay

✉ **Mail:** [bori@naturfreunde-hof.de](mailto:bori@naturfreunde-hof.de)





## Samstag, 24. Oktober 2026 ab 17:00 Uhr Naturfreunde Spieleabend

Ob **Brettspiele, Kartenspiele oder knifflige Gemeinschaftsspiele** – beim Spieleabend steht der Spaß im Vordergrund!

In gemütlicher Atmosphäre treffen wir uns im NaturFreundezentrum, um gemeinsam zu spielen, zu plaudern und neue Spiele kennenzulernen.

Egal, ob du dein **Lieblingsspiel** mitbringst oder einfach spontan vorbeikommst – für Abwechslung ist gesorgt. Vom **Klassiker** „Mensch ärgere dich nicht“ über UNO, Siedler oder Schach bis hin zu **neuen Spielideen**: Hier findet jede\*r etwas Passendes.

Natürlich darf dabei auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen – für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt.

Dabeisein kann jede\*r der/die Lust auf einen geselligen Abend hat – Mitglieder, Freunde und Gäste sind herzlich willkommen!

Lasst uns gemeinsam lachen, taktieren, bluffen und Spaß haben – ganz im Sinne der Naturfreunde-Gemeinschaft.

📍 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstraße 16, 95028 Hof

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Margit Pausch

✉ **Mail:** [margit@naturfreunde-hof.de](mailto:margit@naturfreunde-hof.de)



## Samstag, 14. November 2026 ab 18:30 Uhr Jahresrückblick mit Bilderabend

Zum Abschluss einer ereignisreichen Outdoorsaison laden wir alle Aktiven, Freunde und Interessierten herzlich zu unserem Jahresrückblick mit Bilderabend ein.

Lasst uns gemeinsam auf ein Jahr voller Abenteuer, Wasser, Sonne, Berge, Strömung, Gemeinschaft – und natürlich jeder Menge Spaß – zurückblicken!

Ob wilde Wasser in den Alpen, gemütliche Klettertouren, süße Versuchungen beim Pralinenworkshop, gemeinsame Erlebnisse bei ausgedehnten Wanderausflügen, spannende Duelle am Volleyballnetz oder actionreiche Trainingsstunden auf dem Wildwasserkanal – bei unserem Bilderabend gibt es für alle etwas zu sehen und zu erzählen.

### Euch erwartet:

- Stimmungsvolle Bilder- und Videopräsentationen unserer Touren und Aktivitäten des vergangenen Jahres.
- Spannende Geschichten, Anekdoten und vielleicht auch das ein oder andere Missgeschick.
- Ein Rückblick auf unsere Kurse, Ausflüge und Gemeinschaftsabende.
- Austausch und Ideen für kommende Touren und neue Abenteuer.

Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt – Getränke und Buffet stehen bereit. Es wäre natürlich auch schön, wenn ihr Salat, Nachtisch oder ähnliches für die Vielfalt mit beisteuern könntet.

**Unkostenbeitrag: 10€**

**Anmeldung bis 1. November 2026**

📍 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstraße 16, 95028 Hof

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Marion Schmalz

✉ **Mail:** marion@naturfreunde-hof.de



## **Samstag, 21. November 2026 ab 15:00 Uhr Pralinen Workshop**

Wir laden euch auch in diesem Jahr wieder zu unserem köstlich-kreativen Pralinenworkshop ein.

Gemeinsam stellen wir verschiedene Pralinen und Knusperereien her. Ob klassisch, knusprig oder überraschend gefüllt – ihr könnt eure eigenen kleinen Kunstwerke zaubern. Natürlich darf dabei auch genascht werden.

Die fertigen Leckereien sind perfekt als Weihnachtsgeschenk – oder einfach, um sich selbst zu verwöhnen.

**Teilnahmegebühr: 12 €**

**Plätze:** begrenzt auf 8 Personen

**Anmeldung** bis 13. November 2026

 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstraße 16, 95028 Hof

### **Infos & Anmeldung:**

 **Ansprechpartner:** Margit Pausch

 **Mail:** [margit@naturfreunde-hof.de](mailto:margit@naturfreunde-hof.de)



# **mach was aus dir**

## **Mit Sicherheit in deine Zukunft.**

Bei uns erwartet dich eine erstklassige Ausbildung mit abwechslungsreichen Aufgaben. Komm zu SOMMER und entdecke deine berufliche Zukunft!

Ausbildung  
**2026**

Alle Stellen findest Du unter  
**[sommer-hof.com/karriere](https://sommer-hof.com/karriere)**



## Fachgruppe Kanu

Wenn du

- Spaß am Wasser hast,
- dich gerne in der Natur bewegst,
- und Freude an gemeinschaftlichen Aktivitäten hast

dann bist du bei der Kanugruppe der Naturfreunde Hof genau richtig!



Egal ob jung oder alt, Einsteiger oder erfahrener Paddler – bei uns ist jeder herzlich willkommen.

Unser **wöchentlicher Übungsabend** findet im Sommer jeden **Mittwoch ab 18 Uhr** auf der Saale in Hof statt.

**Wir bieten dir:**

- Kenterrollentraining im Hallenbad in Regnitzlosau
- Wochenend- und Urlaubsfahrten
- Techniktraining für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Aktivitäten für die ganze Familie
- Vereinseigenes Bootsmaterial zur Nutzung

**Paddeln ist ein Erlebnis für sich!**



Ob entspannte Touren auf ruhigen Gewässern oder actionreiche Wildwasserabenteuer – hier kommt jeder auf seine Kosten.

Denn gemeinsam macht Bewegung einfach mehr Spaß.

**E-Mail: [kanu@naturfreunde-hof.de](mailto:kanu@naturfreunde-hof.de)**



Stefan Schiewer, Marion Schmalz und Alexander Volkmar (v. l. n. r.)  
Kanugruppenleiterin und Übungsleiter

Auch wenn wir unser Programm mit viel Liebe planen, bleibt die Natur leider unbestechlich. Wetter, spontane Ideen oder einfach die Lust auf Neues können dafür sorgen, dass sich Termine ändern – oder dass sogar noch weitere Aktionen dazukommen.

Wir sind einfach gerne draußen unterwegs, weshalb wir unser Programm auch einmal spontan mit weiteren Outdoor-Aktivitäten wie Klettern, Radfahren, Schneeschuhwandern und vielem mehr ergänzen.

Also: Alles kann, nichts muss – und manches kommt überraschend dazu.

Wir halten euch natürlich rechtzeitig auf dem Laufenden, versprochen!

**Haftungshinweis:**

Alle Aktivitäten finden auf eigene Gefahr statt, der Organisator haftet nicht bei vorsätzlicher und grober Fahrlässigkeit beim Kajakfahren. Es handelt sich bei den Touren um Gemeinschaftstouren, keine Führungstouren!





## 9. Januar bis 27. März 2026 jeweils 18:30 – 20:30 Uhr Technik und Rollentraining im Hallenbad Regnitzlosau

– jeden 2-ten Freitag (09.01., 23.01., 06.02., 20.02., 06.03., 27.03.)

### Sicher – Stark – Geschmeidig auf dem Wasser

Beim Kajakfahren zählt nicht nur Kraft, sondern vor allem Technik und Gefühl.

In unserem **Technik- und Rollentraining** feilen wir gemeinsam an Paddelschlägen, Bootsbeherrschung, Bewahren der Ruhe mit dem Kopf unter Wasser und – wer will – an der Kenterrolle!



Egal, ob du dich auf die neue Saison vorbereitest, deine Technik verbessern oder einfach sicherer auf dem Wasser werden möchtest – hier bist du genau richtig. Unter Anleitung erfahrener Übungsleiter:innen lernst du, dein Boot besser zu kontrollieren, auf Kurs zu bleiben und auch im Kippmoment ruhig zu bleiben.

**Gebühr:** Mitglieder 5,00€, Nicht-Mitglieder 10,00€

📍 **Ort:** Hallenbad im Schulhaus, Schulstr. 11, 95194 Regnitzlosau

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Marion Schmalz

✉ **Mail:** [kanu@naturfreunde-hof.de](mailto:kanu@naturfreunde-hof.de)



**Samstag, den 17. Januar 2026 ab 17:00 Uhr**

## **Reisebericht: Wuchtwasser auf dem Sambesi**

Oder: Wie es sich anfühlt, volle Lotte gegen eine "Telefonzelle" geschleudert zu werden

Unterhalb der tosenden Victoriafälle stürzt sich der Sambesi in die tiefe Batoka Gorge. 5 bis 10 Millionen Kubikmeter Wasser pro Minute. Eine der spektakulärsten Flussschluchten der Welt.



Im August 2023 waren 4 Wildwasser-Paddler selbst-organisiert mit Half-Slice-Kayaks auf dem berühmten Flussabschnitt im Süden des Afrikanischen Kontinents unterwegs: vorbei an Krokodilen, über wuchtige Stromschnellen mit Namen wie Oblivion und Stairway to Heaven.

Ein Abenteuer zwischen Donner, Hitze, Gischt und dem Gefühl, winzig zu sein unter Afrikas wolkenlosem und weitem Himmel.

In seinem Vortrag zeigt uns Björn nicht nur Bilder und Videos von der Befahrung der einzelnen Stromschnellen, sondern auch Impressionen von Land und Leuten.



Er klärt auf, was es mit der Telefonzelle auf sich hat, und vermittelt wie viel körperliche Vorbereitung nötig war, um 16 Paddeltage genießen zu können.

Nach dem Vortrag gibt es Gelegenheit für Fragen, Austausch und gemütliches Beisammensein.





Wir freuen uns auf einen  
inspirierenden Abend voller  
Abenteuerlust und Naturerlebnisse!

📍 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstraße 16, 95028 Hof

**Infos & Anmeldung:**

👉 **Ansprechpartner:** Björn

✉ **Mail:** [info@naturfreunde-hof.de](mailto:info@naturfreunde-hof.de)

## IHR BAD, IHR KOMFORT! SANITÄR-EXPERTISE AUS EINER HAND.

Wir gestalten Ihr Bad mit höchster Handwerkskunst, präziser Planung und Liebe zum Detail  
– und koordinieren alle Gewerke aus einer Hand für ein rundum sorgenfreies Ergebnis.

Kontaktieren Sie uns:



**KEMNITZER GmbH**

Bad • Installationen • Bleche

TELEFON: 09281 / 84030-0

NOTDIENST: 0171 / 7284611

[info@kemnitzer-gmbh.de](mailto:info@kemnitzer-gmbh.de)

[www.kemnitzer-gmbh.de](http://www.kemnitzer-gmbh.de)





## 25. April – 26. April 2026

### Anfängerkurs Wildwasserkajak

Bei diesem Kurs dreht sich alles um das Wildwasserkajak. Ein kompaktes und drehfreudiges Sportgerät, das für den Einsatz im Wildwasser konzipiert wurde und fast nichts mit den volumigen und langen Tourenkajaks gemeinsam hat.

Ähnlich wie Snowboard oder Surfbrett verlangt das Kajak in der ersten Lernphase etwas Leidenschaft, belohnt dafür aber danach mit seiner einzigartigen Fahrdynamik.

#### Kursinhalte:

Freitag, 24. April 18:00 – ca. 21:00 Uhr

Grundlagen schaffen im Hallenbad in Regnitzlosau

- Einführung in Material & Ausrüstung (Kajak, Paddel, Schwimmweste, Helm)
- Erste Paddelschläge, Steuertechniken & Balanceübungen auf ruhigem Wasser
- Sicherheitstraining: Verhalten bei Kenterungen & einfache Rettungstechniken

Samstag, 25. April 9:30 – ca. 16:30 Uhr

Erste Tour auf der Saale

- Anwendung des Gelernten auf einer leichten Flusstour
- Strömungen kennenlernen, kleine Hindernisse umfahren
- Spielerische Übungen zum Festigen
- Natur pur erleben und das Kajak im echten Gewässer sicher steuern

Sonntag, 26. April 9:30 – ca. 16:30 Uhr

Tour auf einem Fluss in der Umgebung (wasserstandsabhängig)

- Erste Schritte im bewegten Wasser.
- Strömungen lesen, Gefahren erkennen.
- Spielerisches Üben im sicheren Umfeld – mit jeder Menge Action und Spaß.
- Begleitung durch erfahrene Übungsleiter:innen, die individuell auf dich eingehen.



### Voraussetzung:

Zur Teilnahme an diesem Kurs werden gute Schwimmkenntnisse zwingend vorausgesetzt! Eine gewisse Grundfitness für die Übungsstunden und die Bereitschaft auch einmal „Baden zu gehen“ sollte vorhanden sein. Das Mindestalter ist 16 Jahre.

### Folgende Dinge bitte mitbringen:

#### Freitag:

- Badesachen, Handtuch (evtl. Schwimmbrille und Nasenklammer).

#### Samstag und Sonntag:

- (Alte) Schuhe oder Strandschuhe.
- Warme Kleidung (Funktionswäsche), die nass werden darf.
- Ein Satz trockener Wechselkleidung für „danach“.

Achtung Brillenträger: unbedingt Befestigungsband für die Brille mitnehmen!

### Folgende Ausrüstung stellen die Naturfreunde:

- Wildwasserboot und Paddel
- Spritzdecke, Helm, Schwimmweste

Neoprenausrüstung steht aus hygienischen Gründen nicht zur Verfügung.

### Kursgebühren:

- Schüler, Student, Azubi (bis 27 J.) 70.- Euro
- Erwachsene 150.- Euro

In der Kursgebühr ist die Jahresmitgliedschaft bei den NaturFreunden Hof e.V. enthalten, womit ihr bei allen Aktivitäten der Ortsgruppe unfallversichert seid.

### Anmeldung bis 10. April 2026

📍 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstraße 16, 95028 Hof

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Fabian Höhne

✉ **Mail:** [fabian@naturfreunde-hof.de](mailto:fabian@naturfreunde-hof.de)



**01. Mai – 03. Mai 2026**

## **Paddeltouren rund um Karlsbad**

Wir laden alle Paddelbegeisterten zu einem spannenden und abwechslungsreichen Wochenende nach Karlsbad (Karlovy Vary) und an den Hubertusschwall ein.

Die **Eger** bietet im Bereich von **Karlsbad** ein wunderschönes Paddelrevier mit **spannenden Passagen**, leichten **Schwällen** und **idyllischen Flussabschnitten**. Das Wochenende eignet sich ideal, um Technik zu verfeinern, neue Erfahrungen zu sammeln und gemeinsam Spaß auf dem Wasser zu haben.

Je nach Wasserstand, werden wir die **Eger bei Karlsbad** erkunden – mit mehreren **schönen Flusskilometern**, **leichtem Wildwasser** und der Möglichkeit, unter Anleitung Technik und Bootsgefühl zu verbessern.


Wer will, fährt zum **Hubertusschwall**, der mit seiner abwechslungsreichen Strömung und den spielerischen Wellen perfekte Bedingungen zum Üben von **Einfahren und Ausfahren** aus dem **Kehrwasser**, Surfen und Rollen bietet.

Natürlich kommt auch das gemütliche Beisammensein nicht zu kurz: Abends lassen wir den Tag gemeinsam ausklingen – mit guter Laune, Essen und vielleicht der ein oder anderen Paddelgeschichte.

**Anmeldung bis 17. April 2026**

 **Ort:** Campingplatz Na Spici in Radosov,  
Radošov 87, Kyselka 362 72  
[www.naspici.net](http://www.naspici.net)

### **Infos & Anmeldung:**

 **Ansprechpartner:** Marion Schmalz

 **Mail:** [kanu@naturfreunde-hof.de](mailto:kanu@naturfreunde-hof.de)



**23. Mai – 27. Mai 2026**

## **Pfingst-Wildwasserfahrt – Salzburger Land**

Pfingsten steht ganz im Zeichen des Wassers im **wunderschönen Salzburger Land** – eine der abwechslungsreichsten Paddelregionen der Alpen.

Ob Einsteiger mit ersten Wildwassererfahrungen oder erfahrene Paddler - hier kommt jeder auf seine Kosten! Zahlreiche Flüsse und Abschnitte bieten ideale Bedingungen: von gemütlich spritzigen Passagen bis hin zu sportlich fordernden Wildwasserstrecken. Die Schwierigkeiten liegen im **Bereich Wildwasser I - III**, so sollte für jeden etwas dabei sein.

Neben dem Paddeln bleibt natürlich auch Zeit für gesellige Abende, gemeinsames Kochen und den Austausch rund ums Wildwasser. Die umliegende Bergkulisse sorgt für die perfekte Mischung aus Action, Natur und Erholung.

### **Was dich erwartet:**

- Wildwasserpaddeln auf abwechslungsreichen Flüssen im Salzburger Land.
- Betreuung und Fahrtenplanung durch erfahrene Kajakführer.
- Technik- und Sicherheitstipps auf dem Wasser.
- Geselliges Beisammensein am Campingplatz.

**Anmeldung bis 09. Mai 2026**

### **Infos & Anmeldung:**

👉 **Ansprechpartner:** Marion Schmalz

✉ **Mail:** [kanu@naturfreunde-hof.de](mailto:kanu@naturfreunde-hof.de)

**Wir bieten hochwertige Dächer und  
Solarsysteme, präzise Realisierung und  
zuverlässigen Service –  
für Neubau, Sanierung oder Reparatur.**

## **BEDACHUNG**



Werte erhalten  
mit Kropf Dach & Solar.  
Ihr Meisterbetrieb  
seit 1885

## **SOLARTECHNIK**



Energieeffizient &  
nachhaltig!  
Modernste Technik  
optimal nutzen.

**Qualität vom Meisterbetrieb aus Oberkotzau!**





## 04. Juni – 06. Juni 2026

### Wanderpaddeln auf der Eger

Wir verbringen drei abwechslungsreiche Tage auf einem landschaftlich besonders reizvollen Abschnitt zwischen **Eger (Cheb) und Karlsbad (Karlovy Vary)**. Die Eger bietet dort ruhiges Wasser mit sanfter Strömung, ideale Bedingungen also für Genießer:innen, Einsteiger:innen und alle, die das gemütliche Wanderpaddeln lieben. Ob mit Kajak oder Kanadier – bei dieser Tour steht das Naturerlebnis im Vordergrund.

Unsere Basis ist ein **Zeltplatz direkt am Fluss**, auf dem wir die beiden Nächte verbringen. Wer lieber im Wohnmobil übernachten möchte, hat voraussichtlich ebenfalls die Möglichkeit dazu. Praktisch: Das Campinggepäck bleibt am Zeltplatz, sodass wir mit leichtem Boot unterwegs sind. Die **Rückfahrt** von den Etappenzielen zum Lager erfolgt unkompliziert mit **Zug, Auto oder Bootstrailer**.



Die genaue Streckenführung wird noch festgelegt und richtet sich nach den Teilnehmenden und deren Erfahrung. So können wir die Tagesetappen individuell anpassen – ob gemütlich und kurz oder sportlich und etwas länger.

Gemeinsam genießen wir die ruhige Flusslandschaft, kleine Pausen am Ufer, vielleicht ein Eis oder einen Kaffee unterwegs – und natürlich die Abende in geselliger Runde am Lagerplatz.

Eine ausführliche Ausschreibung mit allen Details folgt rechtzeitig vor der Tour.

Wer jetzt schon Lust bekommen hat, dabei zu sein, kann sich bereits vorab unverbindlich anmelden oder informieren bei:

#### Infos & Anmeldung:



**Ansprechpartner:** Christian Brecheis



**Mail:** [christian@naturfreunde-hof.de](mailto:christian@naturfreunde-hof.de)



**13. Juni – 20. Juni 2026**

## **Kajakwoche rund um Wildalpen / Österreich**

Bereit für smaragdgrünes Wasser, eindrucksvolle Schluchten und jede Menge Paddelspaß? Die Region um Wildalpen zählt zu den schönsten Paddelrevieren Österreichs – klar, naturbelassen und eingerahmt von schroffen Felswänden und dicht bewaldeten Berghängen.



Wir erkunden täglich neue Flussabschnitte – abwechslungsreich, spannend und perfekt geeignet für alle, die sich im Bereich Wildwasser II bis III wohlfühlen. Die Flüsse bieten dabei genau die richtige Mischung aus spielerischen Passagen, sportlichen

Wellen, entspannten Pools sowie technisch spannenden Stellen.

Ein besonderes Highlight erwartet uns direkt am Campingplatz: die legendäre Heli-Welle. Wer nach der Tagesetappe noch Energie hat, kann sich hier im Surfen austoben, an seiner Technik feilen und einfach Spaß im Wasser haben – ein idealer Ort, um Skills zu verbessern.



Neben den Paddeltouren bleibt selbstverständlich genügend Zeit für gemütliche Abende, gutes Essen, kleine Wanderungen, Baden im eiskalten Wasser oder einfach entspanntes Zusammensitzen in der Runde.

Die Woche bietet die perfekte Gelegenheit, Technik und Erfahrung auf dem Wasser zu verbessern, neue Flüsse zu entdecken und gemeinsam unvergessliche Tage in der Natur zu erleben.

### **Infos & Anmeldung:**



**Ansprechpartner:** Marion Schmalz



**Mail:** [kanu@naturfreunde-hof.de](mailto:kanu@naturfreunde-hof.de)





**03. Juli - 05. Juli 2026**

## **Übungswochenende am Wildwasserkanal Sömmerda**

An diesem Wochenende geht es für uns an den Wildwasserkanal Sömmerda – ein ideales Trainingsrevier für alle, die ihre Kajaktechnik verbessern, an ihrer Rolle feilen oder einfach zwei Tage mit Spaß und Bewegung auf Wildwasser verbringen wollen!



Der künstlich angelegte Kanal bietet kontrollierbare Bedingungen, verschiedene Schwierigkeitsstufen und jede Menge Möglichkeiten zum Üben. Ob Kehrwasserein- und -ausfahrten, Traversieren, Surfen oder

Sicherheitstraining – hier kann jede\*r individuell an Technik und Bootskontrolle arbeiten.

Unsere erfahrenen Übungsleiter:innen stehen mit Tipps und Tricks bereit, um dich sicher durch die Strömung zu begleiten. Neben dem Training bleibt auch Zeit für gemeinsame Pausen, Fachsimpeln und gemütliches Beisammensein am Abend. Übernachten können wir am Vereinsgelände des Kanu-Club mit Zelten oder Campingbussen.




Ein Wochenende voller Bewegung, Spaß und Gemeinschaft – komm mit und erlebe Wildwasser hautnah!

### **Teilnahmegebühr für Zeltplatz und Kanalnutzung:**

Mitglieder 60,00€, Gäste 80,00€, Kinder und Jugendliche 40,00€

 **Ort:** KC Sömmerda, Riedtorstraße 1, 99610 Sömmerda

### **Infos & Anmeldung:**

 **Ansprechpartner:** Marion Schmalz

 **Mail:** [kanu@naturfreunde-hof.de](mailto:kanu@naturfreunde-hof.de)



**01. August – 08. August 2026**

## **Wildwasserwoche der Naturfreunde Österreich**



Traditionsgemäß findet jedes Jahr in der 1. Augustwoche die Internationale Wildwasserwoche der NaturFreunde Österreich in Obervellach statt.

Die Wildwasserwoche ist ein **echtes Highlight für alle Paddelbegeisterten!** In der beeindruckenden Bergwelt Kärntens erwartet dich eine Woche voller Action, Natur und Gemeinschaft.

Egal ob **Einsteiger:in oder erfahrene:r Wildwasserpaddler:in** – auf den abwechslungsreichen Flüssen der Region ist für **jedes Können** etwas dabei. Unter der Anleitung erfahrener Kajaktrainerinnen werden Technik, Sicherheit und Fahrpraxis trainiert – und natürlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz!

Alljährlich werde ca. 100 TN\*innen von 20 - 25 bestens ausgebildeten und erfahrenen Kajak-Guides betreut und sicher durch alle Anforderungen am Wildwasser geführt.

### **Infos & Anmeldung:**

👉 **Infos:** [www.kanusport.naturfreunde.at](http://www.kanusport.naturfreunde.at)

✉ **Mail:** [wildwasserzentrum@naturfreunde.at](mailto:wildwasserzentrum@naturfreunde.at)





**05. September – 12. September 2026**

## **Wildwasserkajak-Woche an der Durance / Frankreich**

Erlebe mit uns eine unvergessliche Paddelwoche im Herzen der französischen Alpen!

Das **Durance-Gebiet** zählt zu den schönsten und vielseitigsten **Kajakrevieren Europas** – türkisblaues Wasser, beeindruckende Bergkulissen und abwechslungsreiche Wildwasserstrecken machen diese Region zu einem echten **Paradies für Kajakfahrer**.



Egal ob du bereits erste Wildwassererfahrung hast oder dein Können weiterentwickeln möchtest – auf dieser Tour ist für jeden etwas dabei. Gemeinsam erkunden wir je nach Können und Wasserstand verschiedene Abschnitte der **Durance und ihrer Nebenflüsse** (z. B. Guil, Ubaye oder Gyrone) und genießen dabei Sonne, Wasser und französisches Flair.

### **Was dich erwartet:**

- Abwechslungsreiche Wildwasserstrecken in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.
- Techniktraining und individuelle Betreuung durch erfahrene Paddler.
- Gemeinsames Kochen, Lagerfeuer und gesellige Abende.
- Atemberaubende Naturerlebnisse in den französischen Alpen.



### **Unterkunft:**

Wir schlagen unser Basislager auf einem Campingplatz direkt an der Durance auf – mit gemütlicher Gemeinschaftsatmosphäre und Möglichkeiten zum Entspannen nach den Touren.



### Voraussetzungen:

Sicheres Beherrschen der Grundtechniken im Wildwasserkajak (mind. WW II) und Freude an gemeinschaftlichen Outdoor-Erlebnissen.

Neben dem Kajakfahren kann man die Region auch beim Wandern, Klettersteig gehen, Klettern, Radfahren oder gemütlichen Besichtigen von mittelalterlichen Städten und Burgen erkunden.

Diese Woche ist die perfekte Mischung aus sportlicher Herausforderung, Naturgenuss und Geselligkeit – ein Highlight im Paddeljahr der NaturFreunde Hof!

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Marion Schmalz

✉ **Mail:** [kanu@naturfreunde-hof.de](mailto:kanu@naturfreunde-hof.de)





## Freitag, 9. Oktober 2026 ab 18:00 Uhr Fledermauspaddeln



Wenn die Sonne untergeht und die Dämmerung über den Fluss zieht, beginnt ein ganz besonderes Abenteuer:

### Unser Fledermauspaddeln!

Gemeinsam sind wir im Kajak, Kanu oder auf dem SUP lautlos auf dem Wasser unterwegs, während ringsum die Tierwelt der Nacht zum Leben erwacht.

Mit etwas Glück können wir die faszinierenden Flugkünstler bei ihrer nächtlichen Jagd nach Insekten beobachten und das geheimnisvolle Treiben am Flussufer erleben.

Nach der Tour lassen wir den Abend gemütlich bei einem Lagerfeuer ausklingen – mit Musik, Gesprächen und einer kleinen Stärkung vom Grill.



📍 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof, Ascherstraße 16, 95028 Hof

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Marion Schmalz

✉ **Mail:** [kanu@naturfreunde-hof.de](mailto:kanu@naturfreunde-hof.de)





## Fachgruppe Bergsport / Klettern

Das Gefühl von Abenteuer in der Natur und der sichere Umgang mit dem Seil und den Seilpartnern stehen bei uns im Vordergrund.

Wir bieten sowohl **Tages-** als auch **Mehrtagestouren** an. Wir klettern in Kletterhallen und an Felsen der Fränkischen Schweiz, des Fichtelgebirges, im Steinwald, im Frankenwald, wie auch im Bayrischen und Sächsischen Vogtland.

Weiterhin bieten wir das Erlernen von Klettern in Mehrseillängen-Routen in den Alpen an. Auch Klettersteige kannst du mit uns begehen.



### Unser Angebot im Bereich Bergsport und Klettern:



- Klettern in der Halle im Winter und Frühlingsmonaten, meistens in der Boulderhalle Tauperlitz.
- Abnahme Kletterschein Toprope und Vorstieg.
- Kletterfahrten in die Fränkische Schweiz und andere Klettergebiete unserer Region.
- Einführung in das Klettern von alpinen Mehrseillängentouren.

In den Wintermonaten gehen wir regelmäßig in die Kletterhalle. Im Sommer geht's dann raus an den Fels in der Natur.



Verantwortlicher für den Bereich Bergsport und Klettern:



**Robert Müller**

**Tel.: 01 60 / 97 91 62 73**

**Mail: [bergsport@naturfreunde-hof.de](mailto:bergsport@naturfreunde-hof.de)**

#### Haftungsausschluss:

Bei den von uns angebotenen Bergsportveranstaltungen handelt es sich um Aktivitäten vorrangig für unsere Mitglieder –NaturFreunde Deutschlands Ortsgruppe Hof-. Da die Teilnehmerzahl für alle Veranstaltungen begrenzt ist, werden im Zweifelsfall die Mitglieder unserer Ortsgruppe zur Teilnahme bevorzugt behandelt.

Generell ist Klettern/Bergsport nie ohne Risiko. Deshalb erfolgt die Teilnahme an jeder dieser Veranstaltungen, grundsätzlich auf eigene Gefahr und Verantwortung. Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, vor der Anmeldung für sich selbst zu prüfen, ob er die gestellten Anforderungen erfüllen kann.

Für die Teilnahme an einer ausgeschriebenen Veranstaltung ist das persönliche Erscheinen bei der Vorbesprechung Voraussetzung. Hier werden letzte organisatorische Fragen geklärt, z. B. Wetterlage, Fahrgemeinschaften und notwendige spezielle Ausrüstung. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen aus dringenden Gründen zu ändern, abzusagen oder abubrechen. Stellt der Gruppenleiter bei einem der Teilnehmer mangelnde Kondition, Qualifikation oder mangelhafte Ausrüstung auch während der Veranstaltung fest, kann er einzelne Teilnehmer von der Veranstaltung oder Teilen der Veranstaltung ausschließen.





## 16. Januar bis 13. März 2026 jeweils von 17:30 bis 20:30 Uhr Klettertreff in der Boulderhalle Tauperlitz

jeden 2-ten Freitag (16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 13.03.)

### Du hast Lust aufs Klettern – ob als Anfänger:in, Freizeitkletterer:in oder alter Hase?

Dann bist du beim Klettertreff der Naturfreunde Hof genau richtig!

Wir treffen uns regelmäßig in der Kletterhalle Tauperlitz, um gemeinsam zu trainieren, neue Routen auszuprobieren und natürlich Spaß zu haben.



Der Klettertreff ist kein Kurs, sondern ein offenes Angebot für alle, die Freude an der Bewegung in der Vertikalen haben – egal ob du Technik verbessern, Kraft tanken oder einfach entspannt klettern möchtest.



Unsere erfahrenen Kletterleiter:innen stehen mit Rat und Tat zur Seite, geben Tipps zu Sicherungstechnik, Kletterstil und Ausrüstung und sorgen für eine sichere Atmosphäre.

**Gebühr:** Mitglieder 6,50€,  
Nicht-Mitglieder 9,50€

**Ort:** Bouldern am See,  
Quellitzweg 4, 95182 Tauperlitz

### Infos & Anmeldung:

**Ansprechpartner:** Robert Müller

**Mail:** [bergsport@naturfreunde-hof.de](mailto:bergsport@naturfreunde-hof.de)





**Sonntag, den 26. April 2026**

## **Jahresauftakt Klettern am Goethefels bei Hazlov, CZ**

Zum Start in die neue Klettersaison laden wir alle Mitglieder, Freunde und Interessierte herzlich zum **Jahresauftakt Klettern an den Goethefels nach Asch in Tschechien ein.**

Der **Goethefels** liegt idyllisch in der **Natur des westlichen Böhmens** und bietet beste Voraussetzungen für einen entspannten und zugleich abwechslungsreichen Klettertag. Die Felsformationen eignen sich sowohl für Einsteiger:innen als auch für erfahrene Kletternde und ermöglichen ein genussvolles Klettern in ruhiger, naturnaher Umgebung.

### **Was euch erwartet:**

- Gemeinsames Klettern an ausgewählten Felsen.
- Einführung und Tipps durch erfahrene Kletterer der NaturFreunde.
- Gelegenheit zum Ausprobieren verschiedener Routen und Schwierigkeitsgrade.
- Erfahrungsaustausch rund um Technik, Sicherheit und Tourenplanung.

Der Jahresauftakt ist die ideale Gelegenheit gemeinsam die Faszination des Kletterns in einer der schönsten Landschaften der Region zu erleben.

### **Ausrüstung:**

eigene Kletterausrüstung (sofern vorhanden), Helm, wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Getränke

**Anmeldung:** bis 12. April 2026

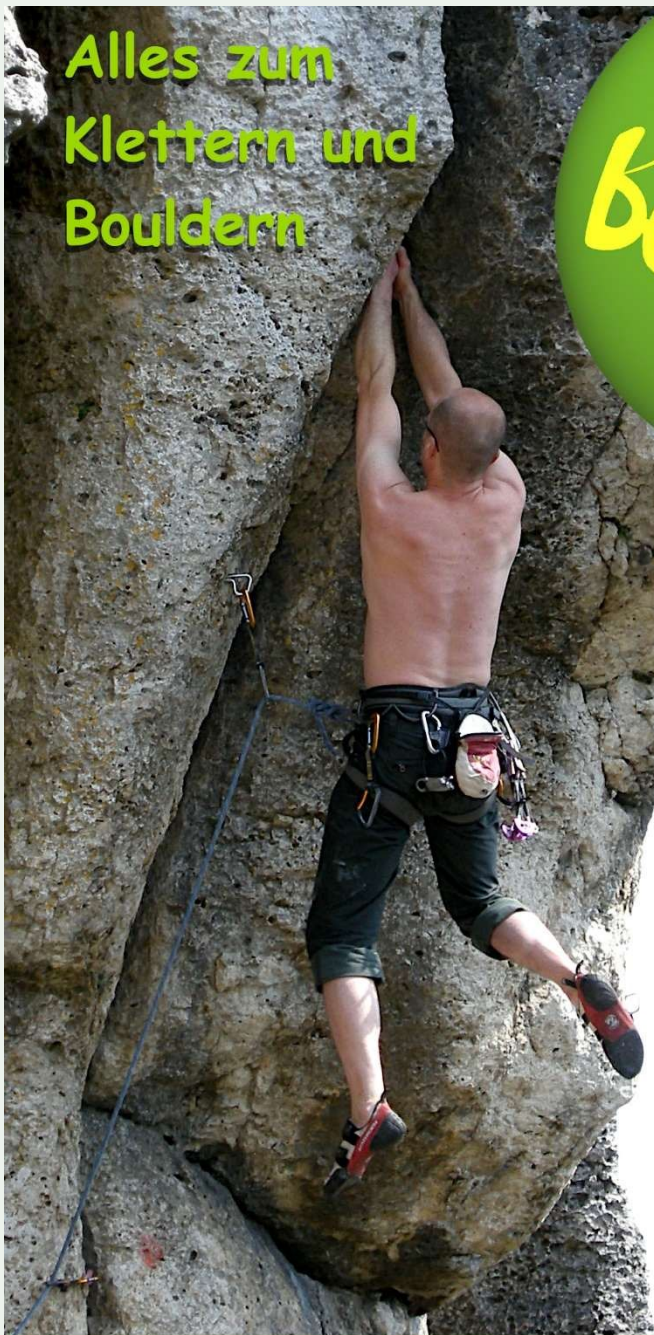
📍 **Ort:** Wird rechtzeitig bekannt gegeben

### **Infos & Anmeldung:**

👉 **Ansprechpartner:** Robert Müller

✉ **Mail:** bergsport@naturfreunde-hof.de

Alles zum  
Klettern und  
Bouldern



patagonia



Black Diamond



ORTOVOX



EDELRID *e*

Bergauf - Das Fachgeschäft für Bergsport und Outdoor  
Ludwigstraße 29 - 95028 Hof

Mo-Fr 10:00-18:00 Sa 10:00-14:00 Tel.: 09281 8609325 mail: [info@bergauf-hof.de](mailto:info@bergauf-hof.de)



**11. Juli – 12. Juli 2026**

## **Kletterwochenende rund um Betzenstein**

An diesem Wochenende laden wir alle Kletterbegeisterten zu einem **spannenden und geselligen Kletterwochenende ein**. Stützpunkt wird hier der Landgasthof Fischer in Stierberg. Man hat dort die Möglichkeit auf der Zeltwiese oder im Lager kostengünstig zu übernachten.

Viele Wände sind von Stierberg aus mit einem kurzen 30-minütigen Fußmarsch zu erreichen.


Geplant sind gemeinsame Toure in den Klettergebieten der Region – inklusive **abwechslungsreicher Routen**, Zeit zum **Üben**, **Tipps** von erfahrenen Kletterern und natürlich ganz viel **Spaß an der Felswand**.



Copyright: www.frankenjura.com

Die genauen Details zu Treffpunkt, Ort, Ausrüstung und Anmeldung werden rechtzeitig bekannt gegeben.

**Als Voraussetzung**, wenn du hier mit möchtest solltest du schon mal bei uns in der Halle mit dabei gewesen sein, damit wir auch um deine Fähigkeiten beim Sichern und deiner Klettertechnik Bescheid wissen.

 **Ort:** Landgasthof Fischer, Stierberg 25, 91282 Betzenstein  
[www.gasthof-pension-fischer.de](http://www.gasthof-pension-fischer.de)

### **Infos & Anmeldung:**

 **Ansprechpartner:** Robert Müller

 **Mail:** [bergsport@naturfreunde-hof.de](mailto:bergsport@naturfreunde-hof.de)



**18.Juli – 19.Juli 2026**

## **Klettersteig und Kanu in Děčín**

Wir laden euch herzlich zu einem erlebnisreichen Wochenendausflug nach Děčín (Tschechien) ein.

Zwei Tage voller Natur, Bewegung und Gemeinschaft erwarten euch – mit einem spannenden Klettersteig-Erlebnistag und einer gemütlichen Kanutour auf der Elbe.

### Kanutour:

Auf der Elbe von Děčín bis Rathen

Eine Kanutour auf der Elbe von Děčín (Tetschen-Bodenbach) in Tschechien bis nach Rathen in der Sächsischen Schweiz ist ein landschaftlich eindrucksvolles Erlebnis. Die Strecke führt durch eines der schönsten Flusstäler Europas – das Elbsandsteingebirge – und bietet sowohl Naturfreunden als auch sportlich Aktiven viel Abwechslung.

Die Kanutour ist eine einmalige Kombination aus Natur, Ruhe und grandioser Felslandschaft. Wer die Elbe auf diese Weise erlebt, wird sie als eine der schönsten Paddelstrecken Europas in Erinnerung behalten.

### Klettersteig:

Der Weg in den Himmel ist angeblich immer schwieriger als der Abstieg in die Hölle - genau das trifft auch bei den Klettersteigen an der Schäferwand (Pastyrská stena) zu.

Die perfekte Anlange mit derzeit 16 Klettersteigen gehört sicher zu den besten Ferrata-Spots im außeralpinen Europa. Die Routen sind vorbildlich abgesichert und im mittleren sowie im oberen Schwierigkeitsbereich findet man sehr spektakuläre Kletterpassagen, die man so vermutlich noch nie gesehen hat.

Direkt am Ufer der Elbe - bei einer Hausreihe, in der ein Haus fehlt - startet man zu den vertikalen Routen. Ein Klettersteigabenteuer mitten in der Stadt Děčín, mit wunderbarer Aussicht auf das gegenüberliegende Stadtschloss und die Elbe.





### Ausrüstung:

Kanu: Wanderpaddel-, evtl. Wildwasserausrüstung

Klettern: Vollständige Klettersteigausrüstung (Helm, Sicherungsgurt, Klettersteigset, entsprechende Schuhe).

An beiden Tagen zusätzlich wetterfeste Kleidung sowie Verpflegung.

**Anmeldung:** bis 02. Juli 2026

📍 **Ort:** Kemp Děčín, Polabí, 405 02 Děčín 2, Tschechien  
[www.kempdecin.cz](http://www.kempdecin.cz)

### **Infos & Anmeldung:**

👉 **Ansprechpartner:** Fabian Höhne

✉ **Mail:** [fabian@naturfreunde-hof.de](mailto:fabian@naturfreunde-hof.de)



**19.August – 23.August 2026**

## **Alpinklettern Grad V - VI**

Mit den Naturfreunden auf anspruchsvollen Routen unterwegs

Die Fachgruppe Bergsport / Klettern lädt zu einer mehrtägigen Alpinklettertour in den Alpen ein. Diese Tour richtet sich an erfahrene Kletterinnen und Kletterer, die Freude an alpinen Mehrseillängenrouten haben und sich in Klettergraden zwischen UIAA 5 und 6 sicher bewegen.



Gemeinsam erkunden wir ausgesuchte alpine Kletterziele in einer beeindruckenden Berglandschaft. Neben sportlicher Herausforderung stehen Teamgeist, Naturerlebnis und gemeinsames Bergerleben im Mittelpunkt dieser Tour.

### **Toureninhalt:**

- Begehung klassischer und moderner Mehrseillängenrouten (Schwierigkeitsgrad 5–6)
- alpine Absicherung, Standplatzbau und Seilhandling
- Routenplanung, Orientierung und Sicherheitsmanagement
- gemeinsames Training von Kletter- und Sicherungstechniken im alpinen Gelände
- theoretische und praktische Tipps zur Tourenplanung, Wetterkunde und Materialkunde

Die Tour wird von erfahrenen Tourenleiter\*innen der NaturFreunde Hof begleitet, die mit der Region und den alpinen Gegebenheiten bestens vertraut sind.

### **Voraussetzungen:**

- Solide alpine Klettererfahrung
- Beherrschung des Vorstiegs im 5. Schwierigkeitsgrad (UIAA)
- Kondition für ganztägige Touren im Gebirge
- Trittsicherheit und Schwindelfreiheit



### Ausrüstung:

vollständige persönliche Kletterausrüstung (Klettergurt, Helm, Sicherungsgerät, HMS-Karabiner, Expressen etc.), wetterfeste Bergkleidung, Hüttenschlafsack, Stirnlampe, Verpflegung für unterwegs. Die genaue benötigte Ausrüstung besprechen wir gemeinsam kurz vor der Tour.

### Bergabenteuer mit Gemeinschaft und Leidenschaft

Diese Alpinklettertour ist die perfekte Gelegenheit, das eigene Können im Fels zu vertiefen, neue alpine Routen kennenzulernen und gemeinsam in einer kleinen, motivierten Gruppe unvergessliche Tage in den Bergen zu erleben.

Ob klassischer Kalk, kompakter Granit oder luftige Grate – jede Seillänge verspricht echtes Berggefühl und intensive Naturerfahrung.



**Anmeldung:** bis 28. Juli 2026

- 📍 **Ort:** Alpenraum (genauer Zielbereich wird je nach Wetterlage und Bedingungen kurzfristig festgelegt)

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Robert Müller

✉ **Mail:** [bergsport@naturfreunde-hof.de](mailto:bergsport@naturfreunde-hof.de)





## 26. September – 27. September 2026 Kletterwochenende

Zum Ende der Klettersaison lädt euch die Fachgruppe Bergsport/Klettern zu einem **erlebnisreichen Wochenende** rund um den Fels in der **Fränkischen Schweiz** ein. Zwei Tage lang dreht sich alles um **gemeinsames Klettern**, **neue Routen** entdecken, **Technik üben** und natürlich um die **Freude am Draußensein**.

### Was euch erwartet:

- Gemeinsames Klettern an ausgewählten Felsen der Fränkischen Schweiz
- Einführung und Tipps durch erfahrene Kletterer der Naturfreunde
- Gelegenheit zum Ausprobieren verschiedener Routen und Schwierigkeitsgrade
- Erfahrungsaustausch rund um Technik, Sicherheit und Tourenplanung



Neben dem sportlichen Teil steht auch das Vereinsleben im Mittelpunkt: Wir übernachten zusammen und lassen den Abend in gemütlicher Runde ausklingen.

Alle weiteren Infos wie genaue Location für Klettern und Camping, Ablauf, Ausrüstung und Anmeldung werden in der Ausschreibung noch bekannt gegeben.

Also: **Termin** im Kalender **markieren** – es wird ein tolles Wochenende!

 **Ort:** Wird rechtzeitig bekannt gegeben

### Infos & Anmeldung:

 **Ansprechpartner:** Robert Müller

 **Mail:** [bergsport@naturfreunde-hof.de](mailto:bergsport@naturfreunde-hof.de)



## Fachgruppe Volleyball

Sport, Spaß und Gemeinschaft – das steht bei unserer Volleyballgruppe im Mittelpunkt!

Jeden **Dienstag** trifft sich unsere bunt gemischte Freizeitgruppe, um gemeinsam zu baggern, pritschen und zu schmettern.

Bei uns steht nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern die **Freude an der Bewegung**, das **gemeinsame Spiel** und der **Teamgeist**. Egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder erfahrene Spieler – alle, die Lust auf Volleyball und gute Laune haben, sind herzlich willkommen!

Neben dem wöchentlichen Training kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz: Nach dem Spiel bleibt oft noch Zeit für ein kurzes Gespräch, gemeinsame Unternehmungen oder das ein oder andere Vereinsfest der Naturfreunde.



### Mitbringen solltest du:

- Sportkleidung und Hallenschuhe
- Freude am Spiel und Teamgeist
- Interesse, regelmäßig dabei zu sein

Komm einfach vorbei und mach mit – wir freuen uns auf neue Gesichter.

🕒 **Wann:** Jeden Dienstag, 18:15 – 19:45 Uhr (außer Schulferien)

📍 **Ort:** Turnhalle der Sophienschule, Wörthstraße 21, 95028 Hof

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Marion Schmalz

✉ **Mail:** [volleyball@naturfreunde-hof.de](mailto:volleyball@naturfreunde-hof.de)



## Fachgruppe Wandern und Freizeit

Die Wander- und Freizeitgruppe der Naturfreunde Hof ist eine lebendige Gemeinschaft von naturbegeisterten Menschen, die Freude an Bewegung, Begegnung und gemeinsamen Erlebnissen hat.

Ob gemütliche Spaziergänge durch die wunderschöne Landschaft rund um Hof, Ausflüge in die nähere Umgebung oder kulturelle Unternehmungen – hier steht das gemeinsame Erleben und der Austausch im Vordergrund.

Wir treffen uns unregelmäßig und nach Absprache, je nach Wetter, Jahreszeit und Lust der Teilnehmenden.

### Das Programm ist bunt und abwechslungsreich:

- Halb- und Ganztageswanderungen in der Region Oberfranken, im Fichtelgebirge, im Frankenwald oder im Vogtland
- Gemütliche Spaziergänge mit anschließender Einkehr
- Gemeinsame Fahrten zu Naturfreunde-Häusern oder Veranstaltungen befreundeter Ortsgruppen
- Gesellige Nachmittage mit Kaffee, Kuchen und Gesprächen
- Jahreszeitliche Aktionen, wie Frühjahrswanderung, Herbstfest oder Adventstreffen

Im Mittelpunkt steht nicht die sportliche Leistung, sondern das gemeinsame Erleben, das Entschleunigen und das Genießen der Natur.

### Infos & Anmeldung:

 **Mail:** [info@naturfreunde-hof.de](mailto:info@naturfreunde-hof.de)



## Sonntag, den 22. Februar 2026 Achtsam Wandern im Fichtelgebirge

An diesem Tag geht's gemeinsam raus in die Natur! Treffpunkt ist um 10:00 Uhr am Vereinsheim, um Fahrgemeinschaften zu bilden. Wer direkt ins Fichtelgebirge kommen möchte, kann sich gerne bei mir melden, um den Treffpunkt zu erfragen.

Die Wanderung wird je nach Wetter- und Schneelage angepasst und hat eine Länge von 10 bis 15 Kilometern. Unterwegs gibt es kurze Achtsamkeitseinheiten für mehr innere Ruhe.

Zum Abschluss lassen wir den Tag bei einem gemeinsamen Essen ausklingen – dafür wird ein Platz reserviert.

### Infos & Anmeldung:

👉 Ansprechpartner: Svenja Hartung

☎ Tel.: 01 73 / 8 06 76 48

# VOIGTLÄNDER

BESSER SEHEN –   
 BESSER HÖREN

Optik und Hörgeräteakustik  
-seit 1927-

Lorenzstr. 35 • 95028 Hof • Tel: 0 92 81 / 39 48

**Wir messen Ihre Augen  
mit dem 3D Sehtest der  
neuesten Generation**

**Innovative Hörsysteme  
für bestes Verstehen**



**Samstag, den 25. Juli 2026**

## **Wanderung auf dem fränkischen Brauereiweg**

Ich lade euch ein, mit mir den fränkischen Brauereiweg zu wandern! Der Fränkische Brauereienweg rund um Aufseß ist ein echtes Highlight für alle, die Naturgenuss und fränkische Braukultur miteinander verbinden möchten. **Treffpunkt ist um 10:00 Uhr am Gasthof Reichhold**, von dort aus starten wir die Rundwanderung.

Der Weg ist etwa **14 Kilometer lang** und relativ einfach zu gehen – ideal für alle, die **gemütlich** durch die Natur **wandern** möchten.

Unterwegs gibt es **mehrere Einkehrmöglichkeiten**, sodass wir uns mit fränkischen Spezialitäten stärken können. Jede Brauerei hat ihren eigenen Charakter, ihre Spezialitäten und ihre gemütliche Atmosphäre.



Der Brauereienweg ist nicht nur eine Wanderung, sondern eine Reise durch die fränkische Biertradition. Natürlich steht der Genuss im verantwortungsvollen Rahmen im Vordergrund.

Wer möchte, kann auch am **Wohnmobil Stellplatz** des Gasthofs Reichhold übernachten, allerdings sind keine Reservierungen im Voraus möglich – einfach vor Ort hinstellen. Alternativ bietet die Brauerei auch **Gästezimmer** an.

**Ort:** Brauerei und Pension Reichhold, Hochstahl 24, 91347 Aufseß  
[www.brauerei-reichhold.de](http://www.brauerei-reichhold.de)

### **Infos & Anmeldung:**

**Ansprechpartner:** Svenja Hartung

**Tel.:** 01 73 / 8 06 76 48



## Fachgruppe Kickern

Gemeinsam Kickern, Spaß haben und neue Leute kennenlernen!

### Wer sind wir?

Unsere Kicker-Gruppe ist ein lebendiger, bunter Haufen mit Mitgliedern aller Altersklassen und jeden Geschlechts. Uns verbindet vor allem eines: Die Freude am Kickern und die Lust, gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen. Ganz gleich, ob jung oder jung geblieben, Anfängerin oder Profi – bei uns ist jede und jeder herzlich willkommen!



### Wann und wo treffen wir uns?

Wir treffen uns **jeden Montag von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr**. Wir spielen in den Räumlichkeiten der NaturFreunde Hof, wo uns aktuell zwei hochwertige Kickertische zur Verfügung stehen.

**Hier bleibt garantiert kein Ball lange liegen!**

### Was erwartet dich bei uns?

- Eine offene, freundliche Atmosphäre
- Spiel, Spaß und fairer Wettkampf
- Gegner und Mitspieler auf jedem Niveau
- Die Gelegenheit neue Menschen kennenzulernen
- Kein Leistungsdruck – Hauptsache, der Spaß steht im Mittelpunkt!

### Wir suchen dich!

Du hast Lust, Kickerluft zu schnuppern, möchtest in geselliger Runde den Ball übers Feld schießen und suchst eine Gruppe, bei der Teamgeist und Freude am Spiel im Vordergrund stehen? Dann bist du bei uns genau richtig!



**Komm einfach vorbei oder melde dich telefonisch oder per Mail!**

Wir freuen uns auf viele neue Gesichter an unseren Kicker Tischen.

🕒 **Wann:** Jeden Montag, 19:00 – 21:00 Uhr

📍 **Ort:** NaturFreunde Zentrum Hof,  
Ascherstraße 16, 95028 Hof

**Infos & Anmeldung:**

👉 **Ansprechpartner:** Hubert

☎ **Tel.:** 01 52 / 21 74 24 86

✉ **Mail:** [kicker@naturfreunde-hof.de](mailto:kicker@naturfreunde-hof.de)





## Seniorengruppe

Gemeinsam aktiv, naturverbunden & mit viel Freude unterwegs

Die Seniorengruppe ist eine offene, herzliche Gemeinschaft für alle, die auch im besten Alter gerne aktiv bleiben möchten. Wir treffen uns unregelmäßig und nach Absprache zu vielfältigen Unternehmungen – ganz flexibel, entspannt und angepasst an die Wünsche und Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Naturerlebnis.

Wir unternehmen leichtere Wanderungen, entdecken neue Wege rund um Hof, besuchen Ausflugsziele in der Region, kehren gemütlich ein oder verbringen einfach einen schönen Nachmittag miteinander. Auch kulturelle Begegnungen, kleine Aktionen oder gemeinsame Fahrten gehören gelegentlich dazu – ganz so, wie es zur Gruppe passt.



Die Gruppe organisiert sich selbst und stimmt Termine und Aktivitäten gemeinsam ab – unkompliziert, persönlich und mit viel Freude.

Ob regelmäßig oder gelegentlich: Wer gerne draußen ist und Gemeinschaft schätzt, ist bei unserer Seniorengruppe genau richtig.

### Infos & Anmeldung:

👉 **Ansprechpartner:** Karl Schmalz

☎ **Tel.:** 0 92 81 / 4 54 49

## Mitglied werden!

Neue Mitglieder sind uns immer herzlich willkommen!

Die Mitgliedsbeiträge der Ortsgruppe Hof seit 1. Januar 2025:

**E-Mitglied:** 70,- €

**F-Mitglied:** 100,- €

**K / J- Mitglied:** 25,- €

E = Einzelpersonen, Alleinerziehende mit Kindern / Jugendlichen

F = Familien und Lebensgemeinschaften die in einem Haushalt leben

K / J = Kinder und Jugendliche unter 18, deren Eltern nicht Mitglied sind. In Ausbildung bis 27 Jahre.

Füllen Sie bitte den Aufnahmeschein aus und senden Sie dann an die  
**NaturFreunde Hof e.V., Ascher Str. 13 in 95182 Döhlau/Tauperlitz.**

Den Aufnahmeschein findet ihr hier im Heft oder auf unserer  
Homepage unter: [www.naturfreunde-hof.de/mitglied](http://www.naturfreunde-hof.de/mitglied)

Hier ein Auszug aus unserer Satzung:

### Präambel

1. Die NaturFreunde verstehen sich als Förderer des Breitensportes und der Kulturarbeit. Sie sind eine Organisation, die aus der Arbeiterbewegung kommt und sich ihr verpflichtet weiß.
2. Oberstes Ziel ist die Wiederherstellung und Erhaltung der natürlichen Umwelt als Lebensgrundlage. Dieses Ziel wird eigenständig verfolgt und ist zwingender Bestandteil ihrer Aufgaben und Tätigkeiten.
3. Die NaturFreunde sind als Umwelt-, Kultur- und Freizeitorganisation den Idealen des demokratischen Sozialismus verpflichtet.
4. Sie wollen mithelfen an der Schaffung einer Gesellschaft, in der niemand seiner Hautfarbe, Abstammung, politischer Überzeugung, seines Geschlechts oder Glaubens wegen benachteiligt wird und in der alle Menschen gleichberechtigt sind und sich frei entfalten können.
5. Ihr Ziel ist es, dazu beizutragen, dass die Menschen sich ihrer Einbindung in die soziale und natürliche Umwelt bewusstwerden und erkennen, dass sie nur dadurch in sozialer Gerechtigkeit und in Frieden leben und sich entwickeln können.
6. Die NaturFreunde befassen sich mit sozial-, wirtschafts- und kulturpolitischen sowie Naturschutz und umweltpolitischen Fragen und nehmen zu ihnen öffentlich Stellung.
7. Die NaturFreunde arbeiten mit allen zusammen, die gleiche oder ähnliche Zielsetzungen verfolgen.

# Beitrittserklärung

**NaturFreunde**  
DEUTSCHLANDS  
Ortsgruppe Hof e.V.  
Ascher Str. 13  
95182 Döhlau  
info@naturfreunde-hof.de



Eintrittsjahr: \_\_\_\_\_

Erwachsene ☐ 70,- EUR

Familie ☐ 100,- EUR Familien und Lebensgemeinschaften die in einem Haushalt leben.

Kinder/Jugendliche ☐ 25,- EUR Kinder/Jugendliche, deren Eltern nicht Mitglied sind (bis max. 27 Jahre)

Sparte/n: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Weitere Familienmitglieder:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

☒ Ich bin mir einer eventuellen Veröffentlichung von Bildern, auf denen ich zu erkennen bin, einverstanden.

☒ Der Austritt aus dem Verein kann nur zum Jahresende erfolgen und muss schriftlich bis zum 30. September des Jahres unter Rückgabe des NaturFreunde-Ausweises erfolgen.

Alle Änderungen der obigen Daten bittet der Verein an [mitgliederverwaltung@naturfreunde-hof.de](mailto:mitgliederverwaltung@naturfreunde-hof.de) oder an die Vereinsadresse zu senden.

## Datenschutzerklärung

Wir informieren Sie darüber, dass die von Ihnen in diesem Mitgliedsantrag angegebenen personenbezogenen Daten auf Datenverarbeitungssystemen der Bundesgeschäftsstelle der NaturFreunde Deutschlands e.V. und des Naturfreunde-Verlags Freizeit und Wandern GmbH gespeichert und für Zwecke der Mitgliederverwaltung und der Zustellung von Verlagsprodukten verarbeitet und genutzt werden. Eine Übermittlung Ihrer Daten an Dritte findet nur im Rahmen vertraglich abgesicherter Auftragsdatenverarbeitung (z.B. Druck von Mitgliedsausweisen) statt. Wir versichern, dass Ihre Daten vertraulich behandelt und nicht an Außenstehende weitergegeben werden. Zugriff auf die Daten haben nur Mitarbeiter:innen und Dienstleister der Bundesgeschäftsstelle und des Verlages, die diese Daten für die Erledigung der ihnen übertragenen Aufgaben benötigen und die sich zur Verschwiegenheit verpflichtet haben. Sie können jederzeit Auskunft über Ihre gespeicherten Daten erhalten und eine Korrektur verlangen. Sie können jederzeit eine Sperrung, ggf. eine Löschung Ihrer Daten verlangen. Näheres unter [www.naturfreunde.de/datenschutz](http://www.naturfreunde.de/datenschutz)

☒ Ich stimme der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zu.

☒ Ich/wir trete(n) den Naturfreunde Deutschland, Ortsgruppe Hof e.V. unter Anerkennung der Satzung bei:

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift Antragsteller (bei Minderjährigen der/die gesetzl. Vertreter): \_\_\_\_\_

## Sepa-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die NaturFreunde Deutschlands – Ortsgruppe Hof e.V. , Gläubiger-Identifikationsnr. DE4932100000105593 – den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den NaturFreunden Deutschlands auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift Kontoinhaber/:in: \_\_\_\_\_



## Vorstandschaft und Fachgruppenleiter:

### Vorstände:

Dr. Robert Müller  
Ascher Str. 13  
95182 Döhlau/Tauperlitz  
Tel.: 0 92 81 / 5 40 87 - 80  
Mobil: 01 60 / 97 91 62 73  
robert@naturfreunde-hof.de

Manuel Hintz  
Tel.: 0152 / 34 07 35 79  
manuel@naturfreunde-hof.de

### Fachgruppe Kanu

Marion Schmalz  
kanu@naturfreunde-hof.de

### Fachgruppe Bergsport und Klettern

Robert Müller  
Tel.: 01 60 / 97 92 62 73  
bergsport@naturfreunde-hof.de

### Fachgruppe Volleyball

Marion Schmalz  
volleyball@naturfreunde-hof.de

### Fachgruppe Kickern

Hubert P.  
Tel.: 01 52 / 21 74 24 86  
kicker@naturfreunde-hof.de

### Schritfführerin

Margit Pausch  
Tel.: 0 92 81 / 5 24 70  
margit@naturfreunde-hof.de

### Kassier

Matthias Bergner  
kasse@naturfreunde-hof.de

### Mitgliederverwaltung

Bori Thurnay  
Tel.: 01 57 / 34 34 65 15  
bori@naturfreunde-hof.de

### Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fabian Höhne  
fabian@naturfreunde-hof.de



**NATURFREUNDE BEWEGEN**

Weitere Informationen unter:



[www.naturfreunde-hof.de](http://www.naturfreunde-hof.de)



[naturfreunde\\_hof.de](https://www.instagram.com/naturfreunde_hof.de)



[naturfreunde hof](https://www.facebook.com/naturfreunde.hof)