

Termine und Anmeldung



Alle aktuellen Kurstermine und weitere Informationen finden Sie unter:
[johanniter.de/
outdoor-freiburg](http://johanniter.de/outdoor-freiburg)

Die Kurse finden in der Natur und bei jedem Wetter statt (außer bei Dauerregen oder starkem Wind). Wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk (Wanderschuhe) sowie Verpflegung und Getränke sind mitzubringen.

Kursangebot für Gruppen

Für geschlossene Gruppen planen wir gerne individuelle Kurse.

Zum Beispiel für:

- Wander-, Trekking- und Klettergruppen
- Mountain-Biker (m/w/d)
- Forstarbeitende und Jagdvereine
- Waldkindergärten und erlebnispädagogische Einrichtungen
- gemeinnützige Verbände des Natur- und Umweltschutzes
- Outdoor- und Wildnisführer (m/w/d)

Entsprechend den Bedürfnissen der Gruppe entwickeln unsere erfahrenen Trainerinnen und Trainer individuelle Konzepte und wirklichkeitsnahe Fallübungen.

Die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. ist ein Werk des Johanniterordens, das sich seit über 900 Jahren der Fürsorge kranker und alter Menschen widmet.

Heute engagieren sich die Johanniter in der Erste-Hilfe-Ausbildung, der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, in der Notfallrettung und dem Bevölkerungsschutz, in Sozialen Diensten sowie nationalen und internationalen Hilfsprojekten.

Sie haben Interesse an einer Erste-Hilfe-Ausbildung in der Natur? Weitere Informationen und Kursbuchung unter:



0761 45931-30 oder
ausbildung.freiburg@johanniter.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. **Dienststelle Freiburg**

Schwarzwaldstraße 63
79117 Freiburg im Breisgau
Telefon 0761 4593 1-30
Fax 0761 4593 1-33
ausbildung.freiburg@johanniter.de
www.johanniter.de/freiburg



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

05/2026



**inkl. Umgang mit
Karte & Kompass**

Erste Hilfe Outdoor

Spezialkurs in der freien Natur



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Für Aktive

Trekking, Radwandern, Bergsteigen oder Kanufahren – viele Menschen zieht es hinaus in die Natur. Doch auch in der „Wildnis vor unserer Haustür“ kann man in Situationen kommen, in denen man sich selbst oder anderen helfen muss. Im Gebirge oder in abgelegenen Waldgebieten kann es Stunden dauern, bis der Rettungsdienst vor Ort ist. Dann wird ein Knochenbruch oder eine unerwartete Kreislaufschwäche zum ernstesten Problem und zur Herausforderung für alle Beteiligten.

Sicherheit für unterwegs

Outdoor-Erste-Hilfe macht aktive Menschen fit, im Notfall rasch und sinnvoll zu handeln. Sie schult den Blick, wie man mit einfachen Mitteln Erste Hilfe leistet und auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahrt.



Wissensvermittlung hautnah

Was tun, wenn man sich den Kopf am Fels angeschlagen hat und stark blutet? Was tun, wenn man umgeknickt ist und nicht mehr weiterlaufen kann? Und wie macht man in unwegsamem Gelände auf sich aufmerksam?

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden typische Notfall-Situationen und die richtige Erste Hilfe kennen. Unter authentischen Bedingungen wird das Erlernte im Freien praxisnah geübt.

Orientierung im Gelände

Im Wald oder an anderen schlecht erreichbaren Orten ist Orientierung das A und O. Der geübte Umgang mit Karte und Kompass kann im Notfall wertvolle Zeit bringen.

Schwerpunkte des Kurses

- **Spezial:** Umgang mit Karte und Kompass
- Notruf und Koordinieren der Hilfe
- typische Unfälle beim Wandern
- das 1x1 der Wundversorgung
- Muskel-, Knochen- und Gelenkverletzungen
- Transport aus unwegsamem Gelände
- **Spezial:** Knotentechniken und geniale LifeHacks in Notsituationen
- Was tun bei einem Zeckenstich?
- Unterkühlung, Erfrierung und Hitzeschäden
- Was gehört ins Outdoor-Erste-Hilfe-Set



„Wir üben draußen in der Natur. So lernt man am besten, wie man mit einfachen Mitteln und in schwierigen Situationen sinnvoll handelt.“