

**Erste Hilfe Outdoor Kurs**  
28. bis 30. März 2025  
in Annweiler/Pfalz

---

### Termin

Freitag, 28.03.2025 (Anreise: Freitag, 28.03.2025 bis 18:00 Uhr) bis  
Sonntag, 30.03.2025 (Abreise: Sonntag, 30.03.2025, ca. 16:00 Uhr)

---

### Kursort

76855 Annweiler am Trifels

---

### Unterbringung

Zeltplatz am Turnerjugendheim Annweiler,  
Turnerweg 60, 76855 Annweiler

---

### Kosten

Kursgebühr: 269,00 €

---

### Zielgruppe

Erlebnispädagog\*innen und Freizeitsportler\*innen,  
Dozent\*innen

---

### Trainer

- Tobias Otto, Fachausbilder Erste Hilfe Outdoor (DRK), Sozialpädagoge, Erlebnispädagoge (BVkE)
- Mario Erzberger, Erzieher, Erlebnispädagoge (BVkE), Klettertrainer, Schluchtenführer, ACA Instructor

---

### Ansprechpartner für organisatorische Fragen

Lilot Daum, Jugendwerk St. Josef

- Tel.: 06341 984 1004
- E-Mail: [BvkEWeiterbildungEP@jugendwerk-st-josef.de](mailto:BvkEWeiterbildungEP@jugendwerk-st-josef.de)

---

### Informationen und Anmeldung unter

- [BvkEWeiterbildungEP@jugendwerk-st-josef.de](mailto:BvkEWeiterbildungEP@jugendwerk-st-josef.de)
- Post: Jugendwerk St. Josef,  
Queichheimer Hauptstraße 231, 76829 Landau

---

Kursnummer: 1H025



Unsere Partner:



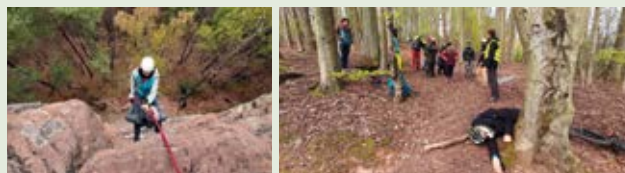
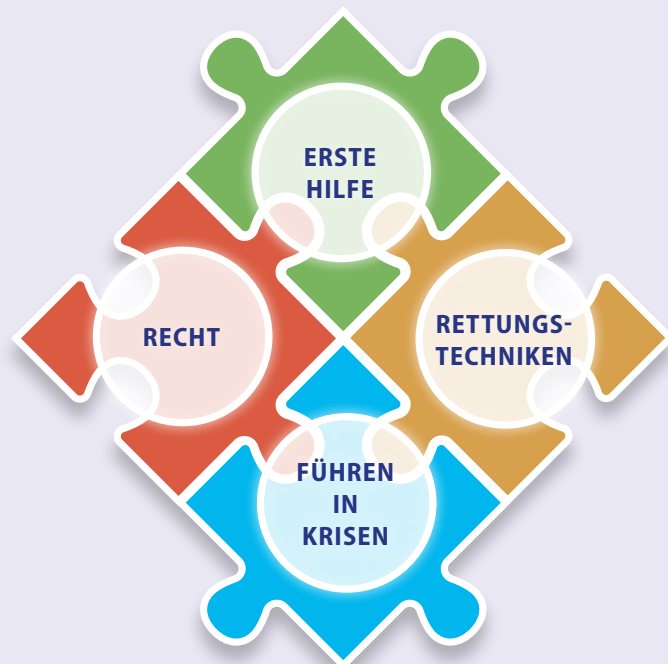
## ERSTE HILFE OUTDOOR KURS

28. bis 30. März 2025

Fit für den Notfall beim Wandern, Klettern, Paddeln, Mountainbiken und anderen erlebnispädagogischen Aktivitäten? Du möchtest gewappnet sein, den Überblick behalten und die richtigen Entscheidungen treffen?

Wir stellen den Ernstfall nach und bringen die Theorie sofort in die Praxis am Felsen oder auf dem Trail! Nach dem Kurs wirst Du in der Lage sein mit Unterkühlung, Verletzungen, Atemnot, Brüchen, Panikattacken, Zecken und vielen anderen Notfällen umzugehen. Bei dem Outdoor Erste Hilfe Kurs lernst du, im Notfall ruhig zu bleiben, die richtigen Prioritäten zu setzen, Aufträge zu delegieren, die Gruppe zu führen und erfolgreich Erste Hilfe zu leisten. Darüber hinaus erwirbst du den offiziellen Erste Hilfe Schein des Deutschen Roten Kreuzes (DRK). Dieser gilt als Voraussetzung für die Weiterbildung Erlebnispädagogik (BvKE).

### BESONDERHEITEN DES KURSES



### KURSABLAUF TAG 1

- Begrüßung & Einführung
- Vorstellungsrunde
- Fallbeispiel
- Besonderheiten EHO
- Rechtliche Grundlagen
- Prävention & Notfallmanagement



### KURSABLAUF TAG 2

- Prävention in der Praxis
- Allgemeine EH Maßnahmen
- Notruf im Gelände
- Grundlagen der Wundversorgung
- Verletzungen des Bewegungsapparates & SHT
- Rettung aus Fels & steilem Gelände; wahlweise Retten am See/Kanu
- Verbrennungen
- Erste Hilfe Ausrüstung



### KURSABLAUF TAG 3

- Lebensbedrohliche Zustände
- Marschblasen
- Sonnenstich & Hitzschlag
- Unterkühlung
- Absichern der Unfallstelle
- Stationsübung auf dem MTB Trail (Rettung & Transport, Helmabnahme, Hyperventilation)
- Atemnot
- Stiche & Allergien
- Zecken
- Offene Fragen
- Lehrgangsabschluss

