

Höhenangst-Training im AlpseeSkytrail

Wir unterstützen dich dabei, dein Selbstvertrauen aufzubauen und positive Erfahrungen im Umgang mit der Höhe zu machen. Unser eintägiges Höhenangsttraining findet am Alpseehaus im Skytrail statt. Hier haben wir viele Übungsmöglichkeiten die dich weiterbringen, einfach und gut zu meistern.

Tourendauer: 1 Tag

Tourenart: Bergtour Sommer | **Höhenangst-Training** | Fit für die nächste Tour | Schneeschuhtour

Anforderung: Technik:    Kondition:   

1. Trainingstag
Das Höhenangsttraining beginnt mit dem einstündigen Seminarteil Einführung in das Thema Höhenangst und deren Neurobiologische und physiologische Hintergründe. Nach einer kurzen Pause gehen wir über in den praktischen Teil auf den AlpseeSkytrail. Hier oben werden wir uns behutsam mit Unterstützung der vorher vorgestellten Mentaltechniken bewegen und einige Übungen ausprobieren. Es wird immer ein Trainer mit auf dem Skytrail sein um die einzelnen Übungen anzuleiten und unterstützend zu wirken. Wer möchte, kann hier gerne zwischendurch pausieren und sich neu sammeln. Zum Abschluss erfolgt die ausführliche Nachbesprechung im Seminarraum.

Eine Nutzung des Skytrails zum freien Training, ist für unsere Teilnehmer den gesamten Seminartag ohne Trainer und nach dem Seminar möglich.

Höhenangst Trainer:

Stefan Volgmann
Zertifizierter Sport-Mentalcoach
Gepr. Bergwanderführer / Bergführer

Kursstart:

Immer aktuell auf www.alpintrekker.de

Anforderungen:

Gute körperliche Verfassung
Das Höhenangst-Training ist nicht für Menschen mit akuter Angst- und Panikstörung geeignet.en

Gruppengröße:

Mindestteilnehmerzahl ab 4 Personen, angenehme Gruppengröße garantiert

Preis/Person:

159.- €

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuh-Touren

Ausrüstungsliste:

Feste Schuhe	Sonnenbrille
Bequeme Kleidung	Sonnencreme
Bequeme Wanderhosen	Handschuhe
Fleecepullover oder. Jacke	Trinkflasche
Wind- u. Regenschutz Jacke	Riegel (bei uns erhältlich)
Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte	Schreibunterlagen
Wir haben die Möglichkeit uns in den Pausen im AlpSeeHaus zu verpflegen. Der Kaffee sowie der selbstgemachte Kuchen sind sehr zu empfehlen.	

Wir freuen uns auf Dich

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuh-Touren