

Höhenangst Intensiv-Einzeltraining

Geht es dir auch so? Du möchtest in die Berge und traust dich nicht, denn deine Höhenangst lässt es nicht zu. Ich unterstütze dich gerne mit meinem Intensiv-Einzeltraining dabei deine Ängste besser zu verstehen und für dich passende Möglichkeiten zu finden, deine Höhenangst in den Griff zu bekommen. Direkt im Allgäu findet unser gemeinsames Höhenangst Einzeltraining statt. Hier hast du viele Übungsmöglichkeiten und gleichzeitig einen grandiosen Panoramablick in die Allgäuer Alpen, der dich unterstützt und motiviert.

Tourendauer: 2 Tage

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

Anforderung: Technik:    Kondition:   

1. Trainingstag
 Erstellen einer individuellen Höhenangst Bestandsaufnahme und die damit verbundenen Ursachen. Klärung der Vorgehensweise, welches Training hilfreich ist. Erläuterungen von Ängsten, ihren Ursachen, Höhengschwindel, Synaptische Bildungen. Vorstellung der Werkzeuge und praktische Übungen. Einsatz von leichten Hilfsmitteln. (Ausrüstung) Besprechung der Ziele für den zweiten Trainingstag. **Gehzeit inkl. Workshops ca. 6 Stunden, Aufstieg 650 Hm Abstieg 650 Hm**

2. Trainingstag
 Besteigen eines Gipfelzieles oder begehen eines Bergweges. Dabei werden die am Vortag kennengelernten Werkzeuge geübt und positiv hinterlegt. Reflexion des Trainings und der Bergtour. **Gehzeit inkl. Workshops ca. 6 Stunden, Aufstieg 750 Hm, Abstieg 750 Hm**

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

Leistungen:

Zertifizierter Sport-Mentalcoach
 Psychologischer Berater und Personal Coach
 Zertifizierter Erlebnis Pädagoge und Outdoor Trainer
 Gepr. Bergwanderführer / Bergführer
 Kursunterlagen
 2 Tage intensives Einzeltraining
 Unterstützung nach dem Training
 Individuelle Höhenangst Bestandsaufnahme
 speziell abgestimmtes Trainingsprogramm
 Reflexionseinheiten
 Übungen aus dem Sport-Mentaltraining
 Kursunterlagen

Zusatzkosten:

Parkgebühren
 evtl. Seilbahnfahrt
 Sonstige Verpflegungen (Hütteneinkehr z.B. zur Mittagspause)
 Getränke und Trinkgelder
 Bitte beachten: Kartenzahlungen sind auf den Hütten nicht möglich.

Anforderungen:

Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit ca. 6 Stunden

Preis/Person:

695.- €

Ausrüstungsliste:

Rucksack ca. 35 - 40 Liter	Sonnenbrille
Knöchelhohe Bergstiefel	Sonnencreme
Bequeme Wanderhosen	Handschuhe
Fleecepullover oder. Jacke	Blasenplaster
Wind- u. Regenschutz Jacke u. Hose	Ersatzsocken
Wechselwäsche (wasserdicht verpackt)	Trinkflasche
Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte	Stirnlampe (bei uns erhältlich)
Leichte Hüttenschuhe	Wanderstöcke
Hüttenschlafsack (Pflicht auf Berghütten)	
Wasch-Set / kleines Handtuch	
Personalausweis wenn vorhanden DAV Ausweis	
Riegel (bei uns erhältlich), Trockenobst, Nüsse	

Wir freuen uns auf Dich

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

Alpintrekker

Bergtouren & Höhenangst-Training
 Riedberger-Horn-Weg 16
 87538 Fischen im Allgäu
 Büro: 08326/2693011
 E-Mail: info@alpintrekker.de
 Page: www.alpintrekker.de