

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 Anamnese der Höhenangst und damit verbundenen Ursachen. Klärung der Vorgehensweise, welches Training hilfreich ist. Erläuterungen von Ängsten, ihren Ursachen, Höhengwindel, Synaptische Bildungen. Vorstellung der Werkzeuge und praktische Übungen. Einsatz von leichten Hilfsmittel. (Ausrüstung)
 Besprechung der Ziele für den zweiten Trainingstag. **Gehzeit inkl. Workshops ca. 8 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. 8 Stunden, Aufstieg 850 Hm, Abstieg 850 Hm. **Gehzeit inkl. Workshops ca. 5 Stunden, Aufstieg 196 Hm, Abstieg 860 Hm**






Leistungen:

- Zertifizierter Sport-Mentalcoach
- Gepr. Bergwanderführer/Bergführer
- 2 Tage intensives Einzeltraining
- Unterstützung nach dem Training
- individuelle Diagnose (oder so wie du es nennst)
- speziell abgestimmtes Trainingsprogramm
- Reflexionseinheiten
- Übungen aus dem Sport-Mentaltraining
- Kursunterlagen

Tourenstart:

Immer aktuell auf www.alpintrekker.de

Anforderungen:

Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit ca. 8 Stunden

Preis/Person:

960.- €

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

Inh. Stefan Volgmann

Mühlenstraße 21

87538 Fischen im Allgäu

Tel: +49 (0)8326/6009823

Mobil: +49 (0)152/25747348

E-Mail: info@alpintrekker.de

Page: www.alpintrekker.de