

Mentale Stärke für Männer

Tausche den Alltag, Termindruck und Hektik gegen Bergerlebnis und Freiheit. Das Männercoaching am Berg bietet dir Erholung und persönliches Wachstum. Während der 3-tägigen Bergtour, verbinden sich Freude und Abenteuer mit Techniken aus dem Sport-Mentaltraining zu einem erfüllenden Erlebnis. Finde und entwickle neue Ansätze sowie Leidenschaften für dein Leben. Lass dabei den Alltag los und lerne dich selbst besser kennen.

Tourendauer: 3 Tage

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

Anforderung: Technik:  Kondition: 

1. Kurstag
Treffpunkt 10 Uhr am Bahnhof in Oberstdorf und Fahrt mit dem Bus nach Birgsau. Von dort beginnt unser Aufstieg über die Enzianhütte bis zur Rappenseehütte auf 2091m. Auf dem Weg zur Hütte besprechen wir unser Tourenprogramm und die Erwartungen jedes Teilnehmers. Bei einem gemeinsamen Hüttenabend und Original Allgäuer Küche lassen wir den ersten Tag ausklingen. **Gehzeit inklusive der Workshops ca. 5 - 6 Stunden, Aufstieg 1100 Hm**

2. Kurstag
Nach einem stärkenden Frühstück geht es heute in alpineres Gelände auf den Heilbronner Weg. Auf unserer Bergtour begleiten uns einige Workshops und großartige Panoramablicke. Das Etappenziel heute ist das Waltenberger Haus auf 2084m. **Gehzeit inklusive der Workshops ca. 6 - 7 Stunden, Aufstieg 745 Hm, Abstieg 985 Hm**

3. Kurstag
Das letzte Hüttenfrühstück und dann beginnt unser Abstieg ins Tal. Auf dem Weg nach Birgsau werden wir weitere Workshops abhalten und die Tour reflektieren. Im Tal angekommen fahren wir mit dem Linienbus zurück nach Oberstdorf. Kursende ca. 14:30 Uhr. **Gehzeit inklusive der Workshops ca. 5 Stunden, Abstieg 970 Hm**

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

Leistungen:

Zertifizierter Sport-Mentalcoach
Gepr. Bergwanderführer/Bergführer
2x ÜN/HP Hütten im MBZ oder Lager

Tourenstart:

Immer aktuell auf www.alpintrekker.de

Anforderungen:

Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 6 Stunden

Gruppengröße:

Mindestteilnehmerzahl ab 4 Personen, angenehme Gruppengröße garantiert

Preis/Person:

465.- €

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 / Thermoskanne
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