

## Detailinfo

# Höhenangst-Training für Fortgeschrittene

## Programmablauf

### 1. Seminar-Tag – mit Praxis, Austausch und Bergpanorama

Wir treffen uns um 9:00 Uhr am Parkplatz in Nesselwängle und beginnen gemeinsam mit einem achtsamen Einstieg in den Tag. Nach der Begrüßung wandern wir zusammen zum Gimpelhaus, das auf rund 1.650 Metern Höhe inmitten der Tannheimer Berge liegt und den idealen Ausgangspunkt für unser Höhenangst-Training bietet.

Während des Aufstiegs integrieren wir gezielte Workshops mit praktischen Übungen und mentalen Techniken, die dir zeigen, wie du typische Anforderungen beim Bergwandern mit mehr Sicherheit und Vertrauen meisterst. Dabei legen wir besonderen Wert auf Körperwahrnehmung, Atemführung und bewusstes Gehen in der Höhe.

Am Abend lassen wir den Tag bei einem gemütlichen Hüttenabend mit leckeren Spezialitäten der Allgäuer Küche ausklingen. In der Gruppe reflektieren wir erste Erfahrungen, sprechen über mögliche Unsicherheiten und beantworten individuelle Fragen. So entsteht ein vertrauensvoller Rahmen, der dich motiviert und auf den nächsten Trainingstag vorbereitet.

↑ 450 m | Dauer ca. 3 Std. |  
Gimpelhaus  
Abendessen

## Alpintrekker

Wanderreisen  
Riedberger-Horn-Weg 16  
87538 Fischen im Allgäu  
Büro: 08326/2693011  
E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)



## 2. Seminar-Tag – Vertiefung der Praxis in authentischem Gelände

Gestärkt durch ein reichhaltiges Frühstück starten wir in den zweiten Trainingstag. Direkt hinter dem Gimpelhaus führt uns ein Pfad in das steinige, alpine Gelände, das perfekte Bedingungen für unser weiterführendes Höhenangst-Training bietet.

Hier setzen wir die am Vortag erlernten Methoden gezielt ein und trainieren unter realistischen Bedingungen, wie du auch in anspruchsvollerem Terrain sicher und selbstbewusst bleibst. Das Gelände bietet vielfältige Möglichkeiten, deine Grenzen behutsam zu erweitern und dabei wichtige Techniken zu festigen.

Am Abend nehmen wir uns Zeit für eine strukturierte Reflexion des zweiten Tages. Wir besprechen individuelle Fortschritte, gehen auf noch offene Fragen ein und bereiten dich mental auf die nächsten Schritte in deinem persönlichen Umgang mit der Höhe vor.

↑ 550 m | ↓ 500 m | Dauer ca. 6,5 Std. |  
Gimpelhaus  
Frühstück, Abendessen

## 3. Seminar-Tag – Sicher zurück ins Tal

Nach einem stärkenden Frühstück beginnen wir den Abstieg vom Gimpelhaus auf dem gut begehbaren Wanderpfad ins Tal. Der Rückweg bietet eine wertvolle Gelegenheit, die Inhalte des Höhenangst-Moduls bewusst zu wiederholen und im Gehen zu festigen.

Gemeinsam reflektieren wir noch einmal alle gelernten Techniken, mentalen Strategien und Methoden zur Überwindung der Höhenangst. Dabei kannst du Fragen stellen, persönliche Erfahrungen teilen und deinen individuellen Fortschritt einordnen.

So gehst du nicht nur physisch, sondern auch mental gestärkt und mit einem sicheren Gefühl aus dem Training – bereit, das Gelernte in deinen Alltag zu integrieren und weiter anzuwenden.

↓ 450 m | Dauer ca. 2 Std. |  
Frühstück

### Technik:

**mittel**

### Kondition:

**mittel**

## Alpintrekker

Wanderreisen  
Riedberger-Horn-Weg 16  
87538 Fischen im Allgäu  
Büro: 08326/2693011  
E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)



## Anforderungen:

Zusätzliche Infos zur Kondition und Technik

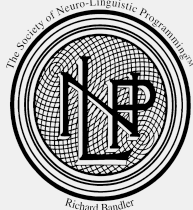
Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 6 Stunden

Übersicht der [Schwierigkeitsbewertung](#) kannst du hier einsehen.

## Leistungen:

### Unsere Leistungen im Überblick:

- Zertifizierter Sport-Mentalcoach
- NLP Master
- NLP Coach
- Psychologischer Berater und Personal Coach
- Zertifizierter Erlebnis Pädagoge und Outdoor Trainer
- Gepr. Bergwanderführer / Bergführer
- 2x Übernachtung inkl. Halbpension in Berghütten im Lager oder Mehrbettzimmer
- Kursunterlagen



## Zusatzkosten:

- Parkgebühren
- Sonstige Verpflegungen (Hütteneinkehr)
- Getränke und Trinkgelder
- Kartenzahlungen auf Hütten nur bedingt möglich

## Tourenstart und Tourenende:

**Seminarbeginn** 9:00 Uhr am Parkplatz in Nesselwängle

Seminarende\* ca. 13:00 Uhr

## Alpintrekker

Wanderreisen

Riedberger-Horn-Weg 16

87538 Fischen im Allgäu

Büro: 08326/2693011

E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)

Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

## Informationen:

**Wichtiger Hinweis:** Dieses Training ist nicht geeignet für Menschen mit diagnostizierten Angst- oder Panikstörungen.

Sollte sich ein Teilnehmer in psychologischer Behandlung befinden, bitten wir dies unbedingt vor Buchung des Trainings oder Coachings mit dem behandelnden Arzt, Psychologen oder Therapeuten abzusprechen und die Unbedenklichkeit schriftlich bestätigen zu lassen.

### Hinweise zu körperlichen Einschränkungen:

Bei Fragen zu eventuell vorliegenden körperlichen Einschränkungen kontaktiere uns bitte gerne. Wir beraten dich individuell und stehen dir mit unserer Erfahrung zur Seite, um sicherzustellen, dass dein Training optimal auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist.

## Alpintrekker

Wanderreisen  
Riedberger-Horn-Weg 16  
87538 Fischen im Allgäu  
Büro: 08326/2693011  
E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

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