

Detailinfo

Höhenangst- Gruppentraining II

Programmablauf

1. Trainingstag

Treffpunkt 9:00 Uhr am Parkplatz in Nesselwängle. Begrüßung und gemeinsamer Aufstieg auf das Gimpelhaus. Auf unserem Weg üben wir in Workshops die Techniken und Methoden wie einzelne Anforderungen beim Bergwandern erfolgreich bewältigt werden. Bei einem gemütlichen Hüttenabend und leckerer Allgäuer Küche, lassen wir den ersten Tag ausklingen und klären in der Gruppe noch eventuell auftretende Fragen und Befürchtungen.

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

2. Trainingstag

Nach einem reichhaltigen Frühstück folgen wir dem Pfad direkt hinter der Hütte ins Steinige Gelände. Hier können wir unsere erlernten Methoden einsetzen und verfügen über das optimale Trainingsgelände. Abends reflektieren wir unseren zweiten Höhenangst Tag und klären evtl. auftretende Fragen.

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

3. Trainingstag

Nach unserem Frühstück steigen wir den Wanderpfad vom Gimpelhaus hinab. Auf dem Weg ins Tal besprechen wir nochmal alle Techniken und Methoden dieses Höhenangst Moduls.

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

Technik:

mittel

Alpintrekker

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



Kondition:

mittel

Anforderungen:

Zusätzliche Infos zur Kondition und Technik

Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 5 - 6 Stunden siehe Anforderungs-Erläuterung

Dieser Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit Angst- und/oder Panikstörungen

Leistungen:

- Zertifizierter Sport-Mentalcoach
- Psychologischer Berater und Personal Coach
- Zertifizierter Erlebnis Pädagoge und Outdoor Trainer
- Gepr. Bergwanderführer / Bergführer
- 2x Übernachtung inkl. Halbpension
- Kursunterlagen

Zusatzkosten:

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

Tourenstart und Tourenende:

Kursbeginn 9:00 Uhr am Parkplatz in Nesselwängle

Kursende ca. 13:00 Uhr

Alpintrekker

Wanderreisen

Riedberger-Horn-Weg 16

87538 Fischen im Allgäu

Büro: 08326/2693011

E-Mail: info@alpintrekker.de

Page: www.alpintrekker.de

