

Detailinfo

Höhenangst- Gruppentraining I

Programmablauf

1. Trainingstag

Treffpunkt 10 Uhr am Parkplatz Gunzesried. Begrüßung und gemeinsamer Aufstieg Richtung Bärenkopf 1660m. Auf unserem gesamten Weg üben wir in Workshops die Techniken und Methoden wie du die einzelnen Gegebenheiten auf Bergwanderwegen angehst. Über den Steineberg folgen wir dem Nagelfluhweg bis zur Alpe Gund. Bei einem gemeinsamen Hüttenabend und leckerer Allgäuer Küche, lassen wir den ersten Tag ausklingen und klären in der Gruppe noch evtl. auftretende Fragen.

↑ 780 m | ↓ 185 m | Dauer ca. 6 Std. |
Alpe Gund
Abendessen

2. Trainingstag

Nach einem stärkenden Frühstück besteigen wir den Stuiben 1749m und wandern den panoramareichen gipfelgespickten Wanderweg zurück in Richtung Steineberg. Auch hier werden wir einige Infoeinheiten besprechen.

↑ 205 m | ↓ 860 m | Dauer ca. 5,5 Std. |
Frühstück

Technik:

leicht

Kondition:

leicht

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

Alpintrekker

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

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
- 1x Übernachtung inkl. Halbpension
- Kursunterlagen

Zusatzkosten:

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

Tourenstart und Tourenende:

Kursbeginn 10:00 Uhr am Parkplatz Gunzesried

Kursende ca. 15:00 Uhr am Folgetag auf dem Parkplatz Gunzesried

Alpintrekker

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

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren