Detailinfo

Höhenangst-Training im Allgäu

Programmablauf

1. Theorie-Training – Grundlagen für mehr Sicherheit in der Höhe

Zu Beginn des Trainings nehmen wir uns Zeit, die persönlichen Erfahrungen, Herausforderungen und Ziele innerhalb der Gruppe kennenzulernen. Gemeinsam betrachten wir typische Auslöser von Höhenangst und schaffen die Grundlage für die kommenden Trainingseinheiten.

Anschließend erfährst du, wie Höhenangst entsteht, welche körperlichen und mentalen Prozesse dabei ablaufen und warum bestimmte Reaktionen in ausgesetzten Situationen völlig normal sind. Du lernst den Unterschied zwischen natürlicher Vorsicht, Höhenschwindel und Höhenangst kennen und entwickelst ein besseres Verständnis für deine eigenen Reaktionen.

Darüber hinaus stellen wir dir bewährte Methoden und Strategien vor, die dich während des gesamten Trainings begleiten. Du erhältst wertvolle Werkzeuge, um in herausfordernden Situationen ruhiger zu bleiben, mehr Kontrolle zu gewinnen und langfristig Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten aufzubauen.

Selbstverständlich bleibt ausreichend Zeit für Fragen, persönliche Erfahrungen und den Austausch innerhalb der Gruppe. Viele Teilnehmer empfinden es als besonders wertvoll zu erkennen, dass sie mit ihren Herausforderungen nicht allein sind und andere ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Zum Abschluss definieren wir gemeinsam Ziele für die praktischen Übungen am Berg und schaffen damit eine stabile Grundlage für mehr Sicherheit, Vertrauen und Gelassenheit in der Höhe.

↑ 200 m | ↓ 200 m | Dauer ca. 6 Std. |
Alpe Gund

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

2. Praxis-Training: Sicherheit und Vertrauen am Berg stärken

Der zweite Trainingstag beginnt mit dem Aufstieg zum Besler. Das vielseitige Gelände bietet ideale Voraussetzungen, um die Inhalte des Trainings direkt in der Praxis anzuwenden. Breite Wanderwege, steilere Abschnitte, unterschiedliche Untergründe sowie aussichtsreiche Passagen schaffen ein abwechslungsreiches Übungsgelände, das zahlreiche Möglichkeiten bietet, den Umgang mit der Höhe gezielt zu trainieren.

Während der Tour integrieren wir immer wieder praktische Übungen und individuelle Impulse. Du lernst, die bereits erarbeiteten Techniken bewusst einzusetzen, neue Erfahrungen zu sammeln und Schritt für Schritt mehr Sicherheit in der Höhe zu gewinnen. Dabei steht nicht die sportliche Leistung im Vordergrund, sondern die Entwicklung von Vertrauen, Ruhe und Kontrolle in herausfordernden Situationen.

Der weitere Tourenverlauf bietet zahlreiche Gelegenheiten, persönliche Grenzen bewusst wahrzunehmen und die eigene Komfortzone behutsam zu erweitern. Begleitet von professioneller Anleitung und der Unterstützung der Gruppe sammelst du wertvolle Erfahrungen, die dir auch bei zukünftigen Bergtouren zugutekommen können.

Zum Abschluss des Trainings nehmen wir uns Zeit für eine gemeinsame Reflexion. Wir blicken auf die Erfahrungen der vergangenen beiden Tage zurück und besprechen, wie du die gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig in deinen Alltag und auf zukünftige Touren übertragen kannst.

So kehrst du mit mehr Selbstvertrauen, wertvollen Erfahrungen und neuen Strategien für einen sicheren und entspannten Umgang mit der Höhe nach Hause zurück.

↑ 350 m | ↓ 350 m | Dauer ca. 6 Std. |

Technik:

leicht

Kondition:

leicht

Anforderungen unterwegs:

Zusätzliche Infos zur Kondition und Technik
Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 5 - 6 Stunden.
Schwierigkeitsgrade und Anforderungen ansehen

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

Deine Reiseleistungen:

Dein Intensivtraining beinhaltet:
- ▸ 2 Tage Gruppen Höhenangst-Training
- ▸ individuelle Bestandsaufnahme und Trainingsplanung
- ▸ Theorie-, Basis- und Praxistraining
- ▸ abgestimmtes Training im Gelände
- ▸ strukturierte Auswertung und Empfehlungen für dein weiteres Training
- ▸ persönliche Unterstützung nach dem Training
- ▸ Kursunterlagen

Deine professionelle Trainingsbegleitung
- ▸ Zertifizierter Sport-Mentalcoach
- ▸ NLP Master
- ▸ NLP Coach
- ▸ NLP Hypnocoach
- ▸ Psychologischer Berater und Personal Coach
- ▸ Zertifizierter Erlebnis Pädagoge und Outdoor Trainer
- ▸ Gepr. Bergwanderführer / Bergführer

Nicht im Reisepreis enthalten:

Parkmöglichkeiten und Parkgebühren in Oberstdorf
- ▸ Übernachtungen
- ▸ Weitere Verpflegung und Einkehr auf den Hütten
- ▸ Getränke und Trinkgelder
- ▸ Kartenzahlungen auf Hütten nur bedingt möglich

Reisebeginn/-ende:

Trainingsbeginn 10:00 Uhr am Parkplatz Grasgehren
Trainingsende ca. 16:00 Uhr am Parkplatz Grasgehren

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

Reiseinformationen:

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
Page: www.alpintrekker.de

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