

Detailinfo

Höhenangst Intensiv-Einzeltraining

Programmablauf

1. Trainingstag

Im ersten Schritt erfolgt eine individuelle Höhenangst-Bestandsaufnahme, bei der wir gemeinsam deine persönlichen Auslöser, Erfahrungen und die damit verbundenen Ursachen analysieren. Dabei klären wir, welche Form des Höhenangst-Trainings für dich am besten geeignet ist und welche Methoden dich gezielt unterstützen können.

Du erhältst fundierte Erläuterungen zu Ängsten, ihren biologischen und psychologischen Ursachen, dem Unterschied zwischen Höhengrund und Höhenangst sowie dem Einfluss synaptischer Verbindungen im Gehirn auf deine Reaktionen. Wir stellen dir bewährte Werkzeuge, Techniken und praktische Übungen vor, mit denen du Schritt für Schritt mehr Sicherheit gewinnst.

Der Einsatz von leichten Hilfsmitteln unterstützt dich dabei, erste Erfolgserlebnisse zu sammeln – ohne Überforderung. Gemeinsam besprechen wir deine persönlichen Ziele für den zweiten Trainingstag und legen eine klare, motivierende Ausrichtung fest.

So schaffen wir eine stabile Basis, auf der du deine Höhenangst nachhaltig überwinden kannst – mit Klarheit, Struktur und individueller Begleitung.

↑ 100 m | ↓ 100 m | Dauer ca. 5 - 6 Std. |

2. Trainingstag

Am zweiten Trainingstag steht das gemeinsame Begehen eines Bergweges oder das Besteigen eines individuell abgestimmten Gipfelziels auf dem Programm. Dabei wendest du gezielt die am Vortag erlernten Werkzeuge und Techniken gegen Höhenangst an, um sie in der Praxis zu festigen und mit positiven Erfahrungen zu verankern.

Du wirst erleben, wie du mit jeder Etappe an Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnst – Schritt für Schritt. Das Tempo, die Route und die Pausen werden individuell an dein Wohlbefinden angepasst, damit du dich jederzeit sicher fühlst.

Anschließend folgt eine strukturierte Reflexion des Trainings und der Bergtour. Wir analysieren deine Fortschritte, besprechen Herausforderungen und definieren konkrete nächste Schritte für deinen weiteren Weg. So nimmst du nicht nur Mut, sondern auch einen klaren Fahrplan für die Zukunft mit nach Hause.

↑ 350 m | ↓ 350 m | Dauer ca. 5 - 6 Std. |

Alpintrekker

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



Sonstiges:

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.

Technik:

leicht

Kondition:

mittel

Anforderungen:

Zusätzliche Infos zur Kondition und Technik

Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 6 Stunden

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

Alpintrekker

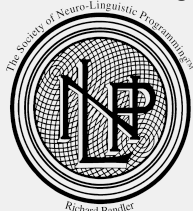
Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de



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
- 2 Tage intensives Einzeltraining
- Unterstützung nach dem Training
- individuelle Höhenangst Bestandsaufnahme
- speziell abgestimmtes Trainingsprogramm
- Reflexionseinheiten
- Übungen aus dem Sport-Mentaltraining
- Kursunterlagen



Zusatzkosten:

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

Tourenstart und Tourenende:

Trainingsbeginn 9:00 Uhr nach Vereinbarung

Trainingsende ca. 14:30 Uhr (für beide Tage)

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
Schneeschuhtouren