

Detailinfo

Höhenangst Intensiv-Einzeltraining

Programmablauf

Theorie & Basistraining: Verstehen, stabilisieren und Sicherheit entwickeln

Im ersten Teil des Höhenangst-Trainings beginnen wir mit einer ausführlichen Bestandsaufnahme. Gemeinsam betrachten wir deine persönlichen Auslöser, bisherigen Erfahrungen und die Situationen, in denen Unsicherheit oder Höhenangst besonders deutlich auftreten. Daraus entwickeln wir einen individuellen Trainingsansatz, der zu deinen Voraussetzungen und persönlichen Zielen passt.

Du erhältst ein fundiertes Verständnis dafür, wie Angstreaktionen entstehen und welche körperlichen und mentalen Prozesse dabei zusammenspielen. Dabei beschäftigen wir uns auch mit dem Unterschied zwischen Höhengschwindel und Höhenangst und damit, weshalb bestimmte Situationen am Berg besonders starke Reaktionen auslösen können.

Anschließend gehen wir gezielt in die praktische Arbeit. Du lernst Atemtechniken, Übungen zur Körperhaltung und Stabilisierung sowie Strategien für Blickführung, Bewegung und mentale Fokussierung kennen. Die einzelnen Werkzeuge werden nicht nur erklärt, sondern unmittelbar eingeübt, damit du herausfinden kannst, welche Methoden dir persönlich am meisten Sicherheit geben.

Unterstützende Übungen helfen dir dabei, Anspannung frühzeitig wahrzunehmen und deine Reaktion darauf aktiv zu beeinflussen. Schritt für Schritt entstehen erste positive Erfahrungen, ohne dich unnötig zu überfordern.

Zum Abschluss des ersten Trainingstages bestimmen wir gemeinsam deinen aktuellen Trainingsstand und legen die Zielsetzung für den Praxistag fest. So entsteht eine individuelle Grundlage, auf der wir am zweiten Tag gezielt weiterarbeiten können.

↑ 150 m | ↓ 150 m | Dauer ca. 5 Std. |

Alpintrekker

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



Praxistraining: Neue Sicherheit im Berggelände entwickeln

Am zweiten Trainingstag übertragen wir die erlernten Techniken in reales Berggelände. Gemeinsam begehen wir eine sorgfältig ausgewählte Route oder verfolgen ein individuell abgestimmtes Gipfelziel – abhängig von deinen persönlichen Voraussetzungen, deinem Trainingsstand und den gemeinsam festgelegten Zielen.

Dabei setzt du Atemtechniken, Körperhaltung, Blickführung und mentale Strategien unmittelbar in unterschiedlichen Situationen ein. Schwierigkeit, Tempo und Pausen werden individuell angepasst. Entscheidend ist nicht, möglichst schnell oder möglichst weit zu kommen, sondern neue Situationen kontrolliert zu erleben und dabei zunehmend eigene Sicherheit aufzubauen.

Mit jeder Trainingssequenz lernst du besser wahrzunehmen, wann Anspannung entsteht und welches Werkzeug dir in diesem Moment hilft. Durch wiederholtes Anwenden sollen die Techniken zunehmend vertrauter werden, sodass du sie später auch auf eigenen Wanderungen gezielt einsetzen kannst.

Dabei stärkst du nicht nur Trittsicherheit und körperliche Präsenz, sondern entwickelst auch Vertrauen in deine eigene Handlungsfähigkeit. Positive Erfahrungen im realen Berggelände können dazu beitragen, bisherige Reaktionsmuster schrittweise zu verändern und deinen persönlichen Bewegungsradius am Berg wieder zu erweitern.

Nach der Tour nehmen wir uns Zeit für eine strukturierte Reflexion. Wir betrachten deine Fortschritte, besprechen herausfordernde Situationen und entwickeln konkrete nächste Schritte für dein weiteres Training.

Als Bestandteil des Intensivtrainings erhältst du deine Haltungskartenbox mit ausgewählten Übungen und Impulsen. Damit kannst du wichtige Inhalte aus dem Training auch nach den beiden Tagen selbstständig weiterführen und festigen.

↑ 350 m | ↓ 350 m | Dauer ca. 5 - 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



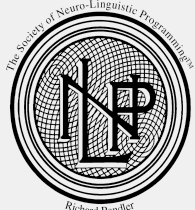
Deine Reiseleistungen:

Dein Intensivtraining beinhaltet:

- ▶ 2 Tage intensives Höhenangst-Einzeltraining
- ▶ individuelle Bestandsaufnahme und Trainingsplanung
- ▶ Theorie-, Basis- und Praxistraining
- ▶ persönlich abgestimmtes Training im Gelände
- ▶ strukturierte Auswertung und Empfehlungen für dein weiteres Training
- ▶ persönliche Unterstützung nach dem Training
- ▶ Haltungskartenbox für das selbstständige Weitertraining
- ▶ 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

- ▶ Weitere Verpflegung und Einkehr auf den Hütten
- ▶ Getränke und Trinkgelder
- ▶ Kartenzahlungen auf Hütten nur bedingt möglich

Reisebeginn/-ende:

Trainingsbeginn 9:00 Uhr nach Vereinbarung

Trainingsende ca. 14:00 Uhr

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

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