

Detailinfo

Höhenangst Intensiv-Einzeltraining

Programmablauf

1. Trainingstag

Erstellen einer individuellen Höhenangst Bestandsaufnahme und die damit verbundenen Ursachen. Klärung der Vorgehensweise, welches Training hilfreich ist. Erläuterungen von Ängsten, ihren Ursachen, Höhengwindel, Synaptische Bildungen. Vorstellung der Werkzeuge und praktische Übungen. Einsatz von leichten Hilfsmittel. (Ausrüstung) Besprechung der Ziele für den zweiten Trainingstag.

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

2. Trainingstag

Besteigen eines Gipfelzieles oder begehen eines Bergweges. Dabei werden die am Vortag kennengelernten Werkzeuge geübt und positiv hinterlegt. Reflexion des Trainings und der Bergtour.

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

Technik:

leicht

Kondition:

mittel

Anforderungen:

Zusätzliche Infos zur Kondition und Technik

Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 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

Schneeschuhtouren

Leistungen:

- Zertifizierter Sport-Mentalcoach
- Psychologischer Berater und Personal Coach
- NLP Master
- Zertifizierter Erlebnis Pädagoge und Outdoor Trainer
- Gepr. Bergwanderführer / Bergführer
- Kursunterlagen
- 2 Tage intensives Einzeltraining
- Unterstützung nach dem Training
- individuelle Höhenangst Bestandsaufnahme
- speziell abgestimmtes Trainingsprogramm
- Reflexionseinheiten
- Übungen aus dem Sport-Mentaltraining
- Kursunterlagen

Zusatzkosten:

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

Tourenstart und Tourenende:

Kursbeginn: 9:00 Uhr nach Vereinbarung
Kursende 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

Schneeschuh-Touren