Detailinfo

Höhenangst-Einzeltraining

Programmablauf

Individuelles Höhenangst-Training – abgestimmt auf dich und deine persönlichen Herausforderungen

Jeder Mensch erlebt Höhenangst anders. Deshalb beginnen wir dein Höhenangst-Einzeltraining mit einer persönlichen Bestandsaufnahme: In welchen Situationen entsteht deine Angst, wie reagiert dein Körper und was möchtest du am Berg künftig sicherer bewältigen können?

Du erfährst verständlich, wie Höhenangst und Höhenschwindel entstehen und wie du deine Reaktionen frühzeitig wahrnehmen und beeinflussen kannst. Anschließend erarbeiten wir passende Werkzeuge wie Atemtechniken, Körperhaltung, Blickführung und mentale Strategien und setzen diese direkt in der Praxis am Berg ein.

Dabei bestimmst du das Tempo. Ziel ist nicht, Angst einfach auszuschalten, sondern Schritt für Schritt mehr Vertrauen, Sicherheit und Bewegungsfreiheit beim Wandern und Bergwandern zu entwickeln.

↑ 350 m | ↓ 350 m | Dauer ca. 5 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 Einzeltraining beinhaltet:
▸ 1 Tag Höhenangst-Einzeltraining
▸ individuelle Bestandsaufnahme und Trainingsplanung
▸ Theorie-, Basis- und Praxistraining
▸ persönlich abgestimmtes Training im Gelände
▸ strukturierte Auswertung und Empfehlungen für dein weiteres 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
▸ 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
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