

## Detailinfo

# Höhenangst-Einzeltraining

## Programmablauf

### Individuell gestaltetes Höhenangst-Training nach persönlicher Absprache

Kursgebiete die sich für das Training eignen:

- Tannheimer Tal Schartschrofen
- Nagelfluhkette Richtung Stuiben
- Gaisalpsee Richtung Rubihorn

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

### Technik:

leicht

### Kondition:

mittel

### Anforderungen:

Zusätzliche Infos zur Kondition und Technik

Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu ca. 5 Stunden siehe Anforderungs-Erläuterung.

**Dieser Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit Angst- und/oder Panikstörungen.**

### Leistungen:

- Zertifizierter Sport-Mentalcoach
- Psychologischer Berater und Personal Coach
- NLP Master
- Zertifizierter Erlebnis Pädagoge und Outdoor Trainer
- Gepr. Bergwanderführer / Bergführer
- Kursunterlagen

## Alpintrekker

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

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuhtouren

### 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. 14:00 Uhr

## Alpintrekker

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

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren