

ASI Reisen

Willkommen unterwegs.



Schwindelfrei und trittsicher ins Gebirge

Ihr liebt die Berge, geht gerne Wandern und fühlt euch körperlich fit? Ihr möchtet am E5 die Alpen überqueren oder auf eurer Wunschliste steht der Stubaier Höhenweg ganz oben? Wer sich noch unsicher ist, ob er die dafür notwendigen Voraussetzungen mitbringt, kann seine eigenen Grenzen hier ausloten. Unser Ziel bei diesem Ausbildungskurs ist, mit gezielten Übungen Schwindelfreiheit und Trittsicherheit zu verbessern, mit Höhenangst umzugehen und den Gleichgewichtssinn zu trainieren. Bei der Begehung eines einfachen Klettersteiges könnt ihr gesichert von unserem Bergführer eure eigenen Grenzen ausloten und verschieben.

Schwindelfrei und trittsicher ins Gebirge

ATINN123

Bereistes Land

Österreich

Schwierigkeitsgrad



Reiseart

Kurse

Gruppengröße

min. 2 / max. 7 Personen

Reisedauer

5 Tage

Highlights

- > Verbessere deine Trittsicherheit und Schwindelfreiheit
- > Lerne mit deiner Höhenangst umzugehen
- > Werde fit für die nächste Tour

Profil

- > Vom Standorthotel
- > 5-tägige Ausbildung in Theorie und Praxis
- > Bei schwerer Höhenangst, Angststörung oder Panikattacken nicht geeignet
- > Grundkondition erforderlich



Reiseverlauf

Tag 1 Willkommen in Tirol

Einführung und Besprechung des Programms durch die/den Kursleiter:in, gemeinsames Abendessen und im Anschluss theoretische Einführung in die Thematik Unsicherheit und Angst in der Höhe sowie Nervositäts- und Angstkontrolle.

Verpflegung

Abendessen

Unterkunft

Hotel Alpenstolz ★★★ o.Ä.
Schmelzgasse 1
6142 Mieders AT

Tag 2 Trittsicher? Schwindelfrei?

Nach einem stärkenden Frühstück werden in einer ruhigen Atmosphäre konkrete mentale und physiologische Techniken zum Umgang mit Höhenangst erarbeitet. Im Anschluss daran werden wir erste Übungen zum Thema richtiges Bewegen und Trittsicherheit im Gelände und Anwendung/Übung der kennengelernten Techniken in der Praxis bei Wanderungen im Stubaital machen. Konkrete Wanderziele werden je nach lokalen Verhältnissen, witterungsbedingten Einflüssen und den individuellen Gruppegegebenheiten ausgewählt.

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Hotel Alpenstolz ★★★ o.Ä.
Schmelzgasse 1
6142 Mieders AT

Tag 3 Vom Wandern zum Bergwandern

Heute sind wir draußen unterwegs. Übungen und Umsetzung der erworbenen Techniken im etwas anspruchsvolleren Gelände. Auswahl der Wanderungen wiederum situativ.

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 22km	ca. 00:50h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Hotel Alpenstolz ★★★ o.Ä.
Schmelzgasse 1
6142 Mieders AT

Tag 4 Pushing the limits - jetzt traue ich mich mehr!

Im Rahmen unserer persönlichen Möglichkeiten können wir unter der Anleitung und Führung unseres Bergführers an herausfordernderen Geländeformen oder bei der Begehung eines Klettersteiges unseren bisherigen Bewegungsspielraum erweitern.

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 54km	ca. 00:56h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Hotel Alpenstolz ★★★ o.Ä.
Schmelzgasse 1
6142 Mieders AT

Tag 5 Nach der Tour ist vor der Tour

Auf Wiedersehen Tirol – Heimreise, oder auf eigene Faust mit Mut und Selbstvertrauen auf zu neuen Touren!

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

- > 4 Nächte im Hotel***, Zimmer mit Bad/Dusche und WC
- > 4x Frühstück, 4x Abendessen
- > Linienbusse und Seilbahnen im Stubaital
- > Führung und Betreuung durch die autorisierte Bergwanderführerin, Sport- und Mentalcoach Dr. Kristina Stürz
- > Leihusrüstung (Anseilgurt, Klettersteigset, Steinschlaghelm)
- > Am 4. Tag zusätzlich staatlich geprüfter ASI-Berg & Skiführer
- > Gutschein für Reiseliteratur
- > ASI Tourenbuch
- > CO2-Kompensation aller Reise-Emissionen

Termine

Anreise	Dauer	Abreise	Guide	Preis
24. Mai 2024	5 Tage	28. Mai 2024	Raimund Huter Kristina Stürz	€ 1.195,-
13. Sep 2024	5 Tage	17. Sep 2024	Raimund Huter Kristina Stürz	€ 1.195,-

ASI Reisen

Tschurtschentalerhof 1

6161 Natters

Österreich

Du erreichst unsere Reisespezialistinnen von

Montag bis Freitag: 9 – 18 Uhr, Samstag & Sonntag 9 – 13 Uhr & 14 – 18 Uhr unter:

T +43 512 546 000 60

E buchung@asi.at

ATINN123