Wanderwege Graubünden – Sendas Grischunas – Sentieri Grigioni
Kornplatz 12 | 7000 Chur | T 081 258 34 00 | info@wwgr.ch | wanderwege-graubünden.ch

KURSE FÜR ALLE

MIT MEHR VERTRAUEN UNTERWEGS – STRATEGIEN FÜR WANDERUNGEN TROTZ HÖHENANGST UND SCHWINDEL

Datum	Sonntag, 25. April oder 23. Mai 2027
Zeit	09:00 – 16:00 Uhr
Kursort	Café Gyger– Restaurant, Neudorfstrasse 92, 7430 Thusis
Treffpunkt	8.50 Uhr im Theoriesaal vom Café Gyger
Mittagessen	im Café Gyger oder mitgebrachtes Picknick aus dem Rucksack
Kursleitung	Lara Mandioni
Anforderungen	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
Ausrüstung	- Rucksack mit Wetterschutz - Wander-/Trekkingschuhe mit gutem Profil - evtl. Wanderstöcke
Kursinhalt	- Verunsicherung, mangelnde Trittsicherheit, Schwindel und Höhenangst sowie deren Symptome und Erscheinung erkennen - Anhand simpler Prinzipien der Hirnforschung verstehen, wie der Körper in solchen Momenten funktioniert und wie eben nicht - Unsicherheit und Höhenangst mit einfachen, gezielten, in jedem Gelände anwendbaren Basisinstrumenten angehen - Übung macht den Meister!
Kursziele	- wissen, wie Unsicherheit und Angst im Körper ausgelöst werden - im Voraus erkennen, in welchen potenziellen Situationen im Gelände Unsicherheit und Angst auftreten - erlernen von Techniken, Übungen und Verhaltensregeln, welche zu mehr Trittsicherheit und Wohlsein beim Wandern führen - Vor- und Nachteile der Wanderstöcke und deren Anwendung
Kurskosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Dokumentation: – WWGR-Mitglieder: CHF 80.00/Person – Nichtmitglieder: CHF 95.00/Person **Bitte in bar und passend direkt vor Ort bezahlen.**
Anmeldung	bis 19. April / 17. Mai 2027 Mit Absenden des Anmeldeformulars ist die Anmeldung verbindlich.
Abmeldung	Begründete Abmeldungen bis 7 Arbeitstage vor Kursdurchführung bleiben ohne Folgekosten. Bei Abmeldungen weniger als 7 Arbeitstage vor Kursbeginn werden, 50% der Kurskosten verrechnet, bei Abmeldungen am Vortag des Kurses, am Kurstag oder bei Nichterscheinen am Kurs sind 100% der Kurskosten fällig.

Bemerkungen	Vormittags Theorie und Übungen im Kurslokal, nachmittags praktische Übungen im Gelände (Bergwanderung im Wald, Schwierigkeitsgrad T2, bis zur Burganlage Hohenrätien – 4.4 Km, 270 Höhenmeter bergauf und bergab)
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden. Die Wanderwege Graubünden behalten sich das Recht vor, bei nicht erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl, den Kurs abzusagen.