

„Höhentraining – mitten in München!“

Höhentraining und -diagnostik in der Kälte- und
Höhenkammer der Globetrotter Filiale am Isartorplatz

Foto: MAMMUT, Thomas Ulrich MAM



Träume leben.

Globetrotter.de
Ausrüstung

HAMBURG | BERLIN | DRESDEN | FRANKFURT | BONN | KÖLN | MÜNCHEN

Trainieren unter Höhenbedingungen

Wer hoch hinaus will, muss sich akklimatisieren. Das ist jedem ambitionierten und auch angehenden Höhenbergsteiger bekannt. Auch im Leistungssport hat sich Höhenttraining bereits als professionelle Trainingsmethode etabliert. Globetrotter Ausrüstung München bietet Ihnen die Möglichkeit, sich unter simulierter Höhe gezielt auf ein Trekking oder eine Expedition vorzubereiten. Hierfür stehen Trainingsgeräte wie Laufband, Fahrrad-Ergometer, Crosstrainer und Stepper zur Verfügung.

Folgende Vorteile des Höhenttrainings sind wissenschaftlich nachgewiesen:

- Vorakklimatisierung für Aufenthalte in großen Höhen
- Reduktion der Symptome der Höhenkrankheit
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Kürzere Regeneration nach physischen Belastungen
- Verbesserung des Fettstoffwechsels
- Schnellere und schonendere Rehabilitation nach Verletzungen

Voraussetzung für das Höhenttraining:

Höhentauglichkeitstest

- Höhenanamnese
- Bestimmung der Vitalparameter (Temperatur, Blutdruck, Puls, Sauerstoffsättigung)
- Hypoxietest

Der Höhentest ermittelt die individuelle Höhenverträglichkeit (begründet durch die in der Höhe gegebene Hypoxie = verminderter Sauerstoffgehalt des Blutes) und der damit verbundenen Belastung des Herz-Kreislaufsystems.

Leistungsangebot:

- Training (10 Einheiten à 90 Minuten) inkl. Herzfrequenzsteuerung und Pulsoxymetrie
- Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung und Trainingsberatung unter sportwissenschaftlicher Leitung

Trainingszeiten in der Höhenkammer:

Montag bis Freitag: 8:00 bis 9:30 Uhr und 10:00 bis 11:30 Uhr

Preise:

Höhentauglichkeitstest inkl. Abfrage Vorerkrankungen	59,- €
Höhentauglichkeitstest und Abschlusstest	99,- €
Höhenttraining 10er Karte à 90 Minuten	399,- €
Zusätzliches Einzeltraining à 90 Minuten	45,- €
Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung & Trainingsberatung	119,- €
Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung & Trainingsberatung inkl. zweitem Test als Re-Check	199,- €

Unser Team:

Timo Frehe (Sportwissenschaftler)
Andreas Pohland (Bereichsleiter Bergsport)
Simone Heer (Fitnesstrainerin)
Alix von Melle (Höhenbergsteigerin)



Ansprechpartner und Terminabsprache

Höhentauglichkeitstest:

Reisepraxis des Berliner Centrums für Reise- und Tropenmedizin
Globetrotter Filiale München, 1. OG
Telefon: 030 / 96 06 094 - 0
Telefax: 030 / 96 06 094 - 11
contact@bctropen.info
www.bctropen.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 15:00 bis 19:00 Uhr
Samstag: 12:00 bis 17:00 Uhr

Buchung und weitere Informationen:

Globetrotter Ausrüstung
Isartorplatz 8-10
80331 München
Telefon: 089 / 444 555 7-0
Telefax: 089 / 444 555 7-600
hoehenttraining-muenchen@globetrotter.de
www.globetrotter.de/muenchen

Münchens größtes Erlebnishaus für Outdoor und Reise mit 25.000 Ausrüstungsideen auf 6.500 m².



GPS-Koordinaten: N 48° 08' 04.8" E 011° 34' 54.8"

Mit S-Bahn und Tram: Vom Hauptbahnhof München ist die Haltestelle Isartor mit jeder S-Bahnlinie (Richtung Ostbahnhof) erreichbar. Der Ausgang Rummelfstraße/Deutsches Museum führt direkt zur Filiale. Zudem ist der Isartorplatz auch mit den Trambahnen 17 und 18, Haltestelle Isartor, erreichbar.

Vom Flughafen: Die S-Bahnlinie S8 fährt direkt bis zur Haltestelle Isartor (Fahrzeit 37 Minuten). Der Ausgang Rummelfstraße/Deutsches Museum führt direkt zur Filiale.

Mit dem Auto: In unmittelbarer Nähe der Filiale befinden sich zwei Parkhäuser:
Parkgarage Rieger City: 24h, Frauenstraße 38, Preise: € max. 3,-/Std.
Parkgarage Böhringer: 8:00 bis 2:30 Uhr, Baaderstr. 6, Preise: € max. 2,80/Std.

Wir empfehlen eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, da die Anzahl der Parkplätze in den Parkgaragen begrenzt ist.

Isartorplatz 8–10, 80331 München
Montag-Samstag: 10:00 bis 20:00 Uhr
Telefon: 089 / 444 555 7-0
shop-muenchen@globetrotter.de

Globetrotter.de
Ausrüstung

HAMBURG | BERLIN | DRESDEN | FRANKFURT | BONN | KÖLN | MÜNCHEN