

Seniorensport im Winter: Mit weißem Haar auf die Piste

Skifahren lernen im fortgeschrittenen Alter? Da sagen die Praktiker: Kein Problem! Auch für geübte Skihasen und Pistensäue gilt allerdings: Die wichtigste Voraussetzung ist die allgemeine Fitness.

11.04.2017 - von Sylvia Schmieder

Schneeluft atmen, übers Weiß gleiten, sich auspowern, gemeinsam lachen – Skifahren ist für viele Menschen ein faszinierender Sport. Aus allen Ecken Deutschlands zieht es begeisterte Skisportler mit Sack und Pack in die Berge, sobald der erste Schnee gefallen ist. Man carvt schnittig die Abhänge hinab, gleitet in der Loipe, unternimmt spannende Touren durchs weiße Terrain oder schnallt sich Schneeschuhe unter – und diejenigen, die all dies noch nie getan haben, beginnen, heftig davon zu träumen.

Auch Anfänger können sich einfach Skier unterschnallen und losfahren. Doch gerade im fortgeschrittenen Alter lohnt es sich, jemanden zu fragen, der sich damit auskennt. Das gilt nicht nur für die Skifreuden im Hang, sondern auch für den Langlauf. Denn auch dort lauern Verletzungsgefahren. Wer sich eine falsche Technik angewöhnt, hat einfach weniger Spaß.

Flexible Skischulen Wer einen Skikurs besuchen möchte, hat die Qual der Wahl zwischen zahlreichen Skivereinen und -schulen in den Wintersportregionen. Verschiedene Webseiten bieten Suchfunktionen für Kursanbieter in Ihrer Nähe, siehe Infobox. Manche Vereine kündigen auf ihrer Homepage nur Abfahrt- oder Snowboard-Kurse an, veranstalten aber auf telefonische Nachfrage auch Langlaufkurse. Sie können Einzelunterricht nehmen oder in Gruppen ab fünf Personen durch die Loipe schnüren, und auch bei der Länge der Einsteigerkurse zeigen sich viele Skischulen flexibel.

Einer der traditionsreichsten Anbieter ist die Wintersportschule Thoma in Hinterzarten/Feldberg.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/38>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Als Albert Thoma 1937 seine Skischule gründete, die erste in Deutschland überhaupt, wurden Skier noch als rein zweckgebundenes Fortbewegungsmittel angesehen: Man brauchte sie schlicht, um bei Schnee von A nach B zu kommen. Daraus ein Freizeitvergnügen zu machen, kam den Deutschen erst nach und nach in den Sinn.

Power Generation 50+ Für Erwachsene, die sich mit Langlauf oder Schneeschuhfahren nicht zufrieden geben und das alpine Skifahren lernen möchten, hat Alberts Enkel Gundolf Thoma eine Idee entwickelt: Das Lernkonzept „Ski in a day“ möchte mit dem Vorurteil aufräumen, Ski-Alpin sei teuer, gefährlich und zeitraubend. „Abfahrt-Ski hat das Image des Wilden und Gefährlichen. Deshalb trauen sich viele Erwachsene nicht mehr an diese Sportart heran. Das wollen wir gerne ändern!“ erklärt der Skilehrer.

Seine Schule verspricht: Nach wenigen Stunden haben Neueinsteiger gelernt, in einfachen Parallelschwüngen sicher eine mittelschwere Abfahrt hinunter zu fahren. Aber kann man mit fünfzig oder älter wirklich noch gut Skifahren lernen? Die Antwort kommt prompt: „Bestens!“ Zweimal in der Woche bietet die Skischule spezielle Kurse „Power Generation 50+“ an, die über ein bis vier Tage gehen. „Eigentlich gab es das schon immer bei uns“, erläutert Thoma, „und irgendwann haben wir es dann zur Marke gemacht.“

Weniger Hemmschwellen haben viele Erwachsene, wenn es ums Langlaufen geht. Doch auch hier ist es ratsam, wenigstens einen Einsteigerkurs zu besuchen, um die Technik von Grund auf richtig zu lernen und ein Gefühl für Gefahrensituationen zu bekommen. Denn das Verletzungsrisiko ist auch beim scheinbar harmlosen Skilanglauf nicht zu vernachlässigen.

Allgemeine Fitness ist wichtig Ganz gleich, ob man die Leichtigkeit des Seins auf der Loipe oder in der Abfahrt genießen möchte – die wichtigste Voraussetzung dafür ist und bleibt eine allgemeine Fitness. Nicht Alter oder Ausrüstung sind entscheidend, sondern ob der Neueinsteiger willens und fähig ist, regelmäßig etwas für Kondition, Kraft und Beweglichkeit zu tun. Deshalb bieten die meisten Skiclubs vor der Wintersaison spezielle Skigymnastik an, die den Körper in Schwung bringen und die Muskeln kräftigen soll, die für diesen Sport besonders wichtig sind: die Bein- und Rücken-, aber auch die Schultermuskulatur.

Noch besser ist dran, wer das ganze Jahr über im Training bleibt. Zum Beispiel kann man in den schneefreien Monaten Nordic Walking betreiben und hat dann im Winter ins „Nordic Skiing“

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/38>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

(Langlauf) einen sehr viel leichteren Einstieg. Wer im Sommer und Herbst längere Wanderungen unternimmt, wird beim Tourenski keine bösen Überraschungen mit der eigenen Leistungsfähigkeit erleben. Und wenn Sie regelmäßig einen Gymnastik- oder Tanzkurs besuchen, haben Sie beste Voraussetzungen, auch im fortgeschrittenen Alter noch elegant die Berge hinunter zu kurven.

Fazit: Wer Spaß am Wintersport hat, sollte sich den auch im fortgeschrittenen Alter nicht nehmen lassen. Sogar Unerfahrene über 50 können Alpin Ski, Skilanglauf oder eine andere Wintersportart noch ganz neu erlernen. Die wichtigste Voraussetzung: das ganze Jahr über im Training bleiben.

Weitere Informationen:

Allgemeine Informationen vom Deutschen Skiverband

Tel. 089 - 85790 0

www.ski-online.de/skischule

Infos zu Schneehöhen, Skigebieten und –kursen:

www.schneehoehen.de

Wintersportschule Thoma (Hinterzarten)

Dr. Piletspur 13

79868 Feldberg

Tel. 07676 / 92688

info@thoma-skischule.de

www.thoma-skischule.de

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/38>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Informationen und kostenfreies E-Learning Skilanglauf:

www.schilanglauf.de

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/38>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Seite (4/4)