

27.11.14 11:45  
Uhr

## Skisport - Freizeitspaß in jedem Alter

Eine verschneite Winterlandschaft: Berge, Pisten und zwei Bretter, die die Welt bedeuten. Skifahren ist mehr als nur eine Sportart – Skifahren ist ein Lebensgefühl. Und wen dieses Natur- und Bewegungserlebnis einmal verzaubert hat, der wird sich dieser Leidenschaft immer wieder hingeben wollen und zwar möglichst bis ins hohe Alter. Skifahren birgt wie jede andere Sportart aber immer auch ein gewisses Verletzungsrisiko, das naturgemäß mit zunehmendem Alter steigt, sich aber auch minimieren lässt. *DSV aktiv* zeigt, wie Skisport ein Leben lang Freude macht.



### Das richtige Material

Unabhängig vom Alter ist die Grundvoraussetzung für ein sicheres Skifahr-Erlebnis das richtige Material. Ski, Schuh, Bindung und Stöcke müssen optimal auf die Bedürfnisse des Fahrers abgestimmt sein. Das komplette Material gehört vor jeder Saison auf den Prüfstand. Insbesondere die Funktion und die Auslösewerte der Bindung sollten vom Fachmann in einem der *DSV aktiv*-Partnerfachgeschäfte regelmäßig kontrolliert und eingestellt werden. Helm, Brille, Handschuhe und die richtige Bekleidung komplettieren die Ausrüstung.

### Körperliche Veränderungen – Skitechnik anpassen

Spätestens in der zweiten Lebenshälfte kommt es zu funktionellen und morphologischen Veränderungen im Organismus. Die Muskelmasse schrumpft, die Ausdauerleistungsfähigkeit sinkt und auch die Gleichgewichtsfähigkeit sowie das Reaktionsvermögen nehmen ab. Außerdem verlieren Knorpel und Bandscheiben mit den Jahren an Flüssigkeit, so dass schmerzhafte Gelenkprobleme auftreten können. Aufgrund dieser natürlichen Alterungsprozesse sollte die Skitechnik dem Alter angepasst werden.

### Tipps zum Schonskillauf

Eine höhere Grundposition und dosierte Streck- und Beugebewegungen helfen dabei, den Bewegungsaufwand zu optimieren und kraftsparend zu fahren. Außerdem sollten in den Kurven beide Ski nahezu gleichmäßig belastet werden. Generell ist es ratsam, beim Schonskillauf nur rote und blaue Pisten aufzusuchen. Wird es allerdings doch einmal zu schnell oder zu steil, kann durch Ausstemmen des Außenskis der Schwungwinkel verkürzt und die Geschwindigkeit gelenkschonend kontrolliert werden. Anschauliche Praxisratschläge liefert auch das DSV-Expertentipp-Video „[Gesundheitsbewusstes Skifahren](#)“ auf dem DSV-YouTube-Kanal.

### Mit Rocker auf die Piste

Für Skiroutiniers ist es manchmal schwer, sich von den geliebten Ski zu trennen, aber die langen Bretter aus den Achtzigern gehören schon lange ins Museum! Die Ski-Technologie hat sich in den letzten Jahren rasant weiter entwickelt und kann selbst erfahrensten Skifahrern zu einem ganz neuen Fahrgefühl verhelfen. Eine besondere Errungenschaft für alle Skifahrer ist der Rocker-Ski. Er ermöglicht einfaches und kraftsparendes Skifahren. Der Rocker hat im Vergleich zum Carver eine aufgebogene, sogenannte „gerockte“ Schaufel und häufig auch ein solches Skiende. Die Kontaktfläche, die auf dem Schnee aufliegt, ist also kürzer, was die Schwungeinleitung erleichtert. Der Rocker reagiert bei der Kurvoneinfahrt gutmütig, verkantet weniger und entwickelt keine Eigendynamik. So verzeiht dieser Skityp im Vergleich zu anderen Modellen den ein oder anderen Fehler. Diese Charakteristika ermöglichen einen langen genussvollen Skitag. Weitere Infos zum Rocker-Skifahren bietet das DSV-Expertentipp-Video [„Rocker“](#).

### **Wiedereinstieg nach Verletzung oder längerer Skipause**

Glücklicherweise sind die Bewegungserfahrungen des Skifahrens sehr gut abrufbar: Das heißt, dass der Wiedereinstieg nach Verletzungen oder längerer Skipause schnell gelingt. Voraussetzung zum Skifahren ist aber eine gewisse körperliche Fitness. Sinnvoll ist es daher, das ganze Jahr über Sport zu treiben. Regelmäßiges Grundlagenausdauertraining, ein moderates Krafttraining und verschiedene Koordinationsübungen bilden die physische Basis für einen aktiven Skiwinter.

### **Angebote für Senioren**

Viele Skischulen, Skigebiete und Reiseveranstalter haben sich auf die Bedürfnisse von Menschen fortgeschrittenen Alters eingestellt. Neben den vergünstigten Senioren-Tarifen am Lift gibt es spezielle Skikurse für die ältere Generation. Auch wer jenseits der 50 noch nie auf Ski gestanden hat, muss nicht länger auf das Wintersportvergnügen verzichten. Skifahren kann bei körperlicher Fitness und unter fachkundiger Anleitung in fast jedem Alter innerhalb weniger Tage erlernt werden.

Die Silberregion Karwendel zum Beispiel bietet im [Skikurs 50+](#) allen Gästen ab 50 Jahren die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung den Skisport zu erlernen oder nach Unterbrechung den Wiedereinstieg zu schaffen. Wer mindestens fünf Übernachtungen in der Silberregion Karwendel bucht, bekommt den fünfzügigen Skikurs 50+ sogar gratis dazu.

Auch Michaela Gerg bietet mit ihrer [Skischule in Lenggries](#) regelmäßig Kurse an, die den Wiedereinstieg erleichtern sollen. Das neue Konzept verspricht, innerhalb von drei Tagen die Pisten angstfrei zurückzuerobern.

Herrmann Maier wiederum organisiert für seine Gäste ein einwöchiges [Senioren-Aktiv-Camp](#) für alle Schneesportbegeisterten ab 50 Jahren. Ob Skisafari, Techniktraining, Rodelabend oder Freeride-Abenteuer im Gelände – das abwechslungsreiche Programm bietet Schneesportvergnügen auf hohem Niveau.

### **Weitere Ski-Sportangebote für Senioren**

[Skischule Oberharz](#)

[G&S SchneeSportschule](#)

[Ski- & Snowboardschule R. Hennemann](#)

[Ski Amadé](#)

[Silversport](#)

### **Kurzversion**

Wen das Natur- und Bewegungserlebnis Skifahren einmal verzaubert hat, der wird sich dieser Leidenschaft bis ins hohe Alter hingeben wollen. Eine angepasste Skitechnik ist jedoch Pflicht. Spätestens in der zweiten Lebenshälfte kommt es zu funktionellen und morphologischen Einschränkungen im Organismus. Die Muskelmasse schrumpft, die Ausdauerleistungsfähigkeit sinkt und auch die Gleichgewichtsfähigkeit sowie das Reaktionsvermögen nehmen ab. Außerdem verlieren Knorpel und Bandscheiben mit den Jahren an Flüssigkeit, so dass schmerzhafte Gelenkprobleme auftreten können. Aufgrund dieser natürlichen Alterungsprozesse sollte die Skitechnik dem Alter angepasst werden: Eine höhere Grundposition und dosierte Streck- und Beugebewegungen helfen dabei, den Bewegungsaufwand zu optimieren und kraftsparend zu fahren. Außerdem sollten in den Kurven beide Ski nahezu gleichmäßig belastet werden. Generell ist es ratsam, beim Schonskilaf nur rote und blaue Pisten aufzusuchen. Wird es allerdings doch einmal zu schnell oder zu steil, kann durch Ausstemmen des Außenskis der Schwungwinkel verkürzt und die Geschwindigkeit gelenkschonend kontrolliert werden.

Hilfreich ist dabei ein Rocker-Ski: Er ermöglicht einfaches und kraftsparendes Skifahren. Der Rocker reagiert bei der Kurvoneinfahrt gutmütig, verkantet weniger und entwickelt keine Eigendynamik.

Auch nach Verletzungen oder einer längeren Skipause kann der Wiedereinstieg schnell gelingen, da die Bewegungserfahrungen des Skifahrens sehr gut abrufbar sind. Voraussetzung ist aber eine gewisse körperliche Fitness. Viele Skischulen, Skigebiete und Reiseveranstalter haben sich auf die Bedürfnisse von Menschen fortgeschrittenen Alters eingestellt. Neben den vergünstigten Senioren-Tarifen am Lift gibt es spezielle Skikurse für die ältere Generation.

### **Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver**

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

**Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:**

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

**Ihr Ansprechpartner:**

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@deutscherskiverband.de)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



**Rechtlicher Hinweis**

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [pressestelle@deutscherskiverband.de](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.