

Land bewegt sich!

Die beliebtesten Wintersportarten

26,4 %	Biathlon
25,4 %	Skispringen
20,0 %	Ski alpin
16,2 %	Eiskunstlauf
15,6 %	Rodeln

Quelle: Medienhandbuch Sport 2010

Deutschland bewegt sich! im Winter

Die große Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“ startet jetzt auch in der kalten Jahreszeit durch. Mit Wandern, Nordic Walking, Skilanglauf und dem aktuellen Trend Schneeschuhwandern! Wer für seine Gesundheit aktiv wird, kommt besser durch den Winter. Und mit „Deutschland bewegt sich!“ macht es Spaß, den Platz auf dem Sofa beispielsweise gegen Schneeschuhe zu tauschen. Die erste Aktion findet bereits am 6. Januar 2012 statt.



Deutschland bewegt sich!
Die Gesundheitsinitiative

  **BARMER GEK**  **ZDF**





Peter Schlickerrieder,
Ski-Longlauf-Legende,
Olympia-Medaillen- und
mehrfacher Weltcup-Gewinner,
unterstützt die „Deutschland bewegt
sich!“-Winteraktion.

Bewegung tut gut, das gilt auch in der kalten Jahreszeit. Ausdauerorientierte Bewegung stärkt aber nicht nur den Körper, sondern hilft auch der Seele, Belastungen besser zu verarbeiten. Beste Voraussetzungen also, um gut durch den Winter zu kommen. Ausdauersport ist allein oder in der Gruppe möglich, bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt das Immunsystem und entstresst. Darüber freut sich das Herz-Kreislauf-System und reagiert ziemlich schnell mit erhöhter Ausdauer und längerfristig mit einem niedrigeren Blutdruck.

Fit durch den Winter

Es gibt also viele gute Gründe, warum „Deutschland bewegt sich!“ ab sofort auch im Winter durchstartet und dabei hilft, den Winterspeck zu bekämpfen, bevor er überhaupt entsteht. Bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag reichen aus, um aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Wandern und Nordic Walking sind dazu als sanftes Ausdauertraining bestens geeignet, ganzjährig möglich und machen mit der richtigen Ausrüstung auch im Winter Spaß. Wer im Schnee aktiv ist,

trainiert sogar noch intensiver Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Neben der einzigartigen Winterkulisse sicherlich der beste Grund, es einfach mal auszuprobieren.

Hoch hinaus mit „Deutschland bewegt sich!“

Wer die ganze Vielfalt des Wintersports kennenlernen möchte, hat gleich Anfang Januar die perfekte Gelegenheit dazu. Am 6. Januar 2012 wird es in Bad Hindelang-Oberjoch, dem höchsten Bergdorf Deutschlands, ein Winter-Event der Extraklasse geben – veranstaltet von „Deutschland bewegt sich!“

Skilanglauf, Schneeschuhwandern, Nordic Walking und Hundeschlittentouren können unter fachkundiger Anleitung ausprobiert werden und versprechen sportlichen Winterspaß auf höchstem Niveau. „Deutschland bewegt sich!“ im Winter ist zugleich der Auftakt ins Jubiläumsjahr der Gesundheitsinitiative, die seit 10 Jahren bundesweit Menschen zu mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung motiviert. ►

Deutschland bewegt sich!

Winter-Fitness-Tipps von Peter Schlickenrieder



Am besten startet man möglichst schon zehn bis zwölf Wochen vor dem Winterurlaub mit einem gezielten Training. Optimal: An mindestens zwei Tagen pro Woche 20 bis 30 Minuten locker laufen oder schwimmen erhält die Grundlagenausdauer, regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem. Im Anschluss daran ist Skigymnastik ein ideales Krafttraining. Es kräftigt die stabilisierende Tiefenmuskulatur. Sinnvoll sind Übungen, die Kraft, Koordination und Gleichgewicht zugleich schulen. Ist die Muskulatur trainiert, minimiert man auch das Risiko von Überlastungen und Verletzungen, denn sie fängt dank der Vorbereitung einen Sturz besser ab.

Starke Partner für Qualität und vielfältige Angebote

Die beste Garantie für qualitativ hochwertige Angebote bei allen Aktionen der Gesundheitsinitiative sind seit jeher die kompetenten Kooperationspartner. Bei „Deutschland bewegt sich!“ im Winter präsentiert zum Beispiel der Deutsche Skiverband Konzepte wie DSV nordic aktiv, den neuen Trend Schneeschuhwandern und das Schulsportkonzept für gesunde Bewegung in der Natur. Der bundesweit aktive Deutsche Alpenverein bietet Kurse und geführte Touren zu zahlreichen Wintersportarten an. Der Deutsche Skilehrerverband (DSL) bringt als Berufsverband der professionellen Skischulen in jedem Fall eine ganze Menge Erfahrung mit,

wenn es um wintersportliche Aktivitäten jedweder Art geht.

Im Trend: Schneeschuhwandern

Früher waren Schneeschuhe zum Beispiel für die Indianer im Norden Amerikas ein lebensnotwendiges Fortbewegungsmittel und ähnelten in Aussehen und Ausmaßen Tennisschlägern. Heute sind sie moderne Sportgeräte, meist aus Kunststoff oder Aluminium, und werden unter die Wanderschuhe geschnallt. Weil so das Gewicht auf eine größere Fläche verteilt wird, sinkt man nicht so tief in den Schnee ein, und das Wandern im Tiefschnee wird möglich. Für den Anfang ist es sinnvoll, einen Kurs zu belegen, um den Umgang mit den Schneeschuhen und die Besonderhei-

ten des winterlichen Gebirges – wie zum Beispiel die Lawinengefahr – kennenzulernen. Die nötige Ausrüstung bekommen die Kursteilnehmer in der Regel gestellt.

Noch mehr Winterzauber

Bewegung soll Spaß machen. Wer Bewegung mit einem Hauch Abenteuer garnieren möchte, findet hier noch einige Tipps: Als Fährtenleser kann man bei geführten Wanderungen den Spuren der Waldbewohner im Schnee folgen. Ein lehrreicher Spaß für die ganze Familie.

Beim Geocaching erlebt man die Faszination der elektronischen Schnitzeljagd mit GPS-Geräten in der Natur. Im Schnee wird die „Jagd“ noch abenteuerlicher.

Die Fahrt mit einem Hundeschlitten ist pure Energie. Schlittenführer und Hunde bilden ein dynamisches Team und man fühlt sich mitten in Deutschland wie in Alaska. ■

i konkret

Weitere Anregungen gibt es bei örtlichen Sportvereinen ebenso wie bei den Kooperationspartnern der Aktion.
www.deutscherskiverband.de
www.skilehrerverband.de
www.alpenverein.de
www.bad-hindelang.info
www.wanderkompass.de

Fotos: Fotolia (5)