

Liebe Skifreunde,

ein weiteres Schmankerl in unserem Jahresprogramm:

Auf in den Schnee! Auch im Alter ein gutes Ski-Gefühl haben! Multiplikatoren und an der Gesundheit interessierte Skiläufer sind herzlich eingeladen an dem ersten Samstag im September in Praxis und Wissenserweiterung neue Erfahrungen und Kenntnisse zu sammeln und auszutauschen.

Ski Alpin. Sicher im Schnee oder für junggebliebene Ältere.

In einem Workshop mit praktischen Hilfestellungen werden wir sichere Wege aufzeigen um ältere Sportler zum Skilauf zu bewegen und Wissenswertes für ein sicheres Skivergnügen vermitteln.

Der Aktionstag findet statt in der

Skihalle Neuss am Samstag, 2. September von 10.00 bis 16.30 Uhr.

Wirbelsäulen- und Gelenkschonendes Skifahren

Die althergebrachte „perfekte Skitechnik“, die auf eine enge Skiführung, eine intensive Arbeit aus den Kniegelenken („Kniekurbel“), auf starke Hoch- und Tiefentlastung, auf kurze enge Schwünge („Wedeln“) und auf Verdrehungen im Becken und Wirbelsäulenbereich großen Wert legte, ist glücklicherweise seit etwa 15 Jahren Geschichte ...sagt uns der Chefarzt Dr. Christoph Schönle und wird uns mit wichtigen Faktoren eines schonenden Skilaufens vertraut machen.

Die Sorgen nehmen, auch mit einem Kunstgelenk in Hüfte und Knie oder nach Wirbelsäulenoperationen wieder auf die Bretter zu steigen.

Und wie sinnvoll sind Hüft- und Rückenprotektoren beim Sport?

Prof. Dr. Jendrusch und die Stiftung Sicherheit im Sport wird uns mit dem richtigen „Durchblick“ auf der Piste vertraut machen.

Nur mit dem „richtigen Durchblick“ macht Skifahren und Snowboarden wirklich Spaß! Denn: Gutes Sehen ist notwendig, um z.B. Unebenheiten auf der Piste, die Fahrspuren anderer Schneesportler oder riskante Situationen frühzeitig erkennen sowie richtig darauf reagieren zu können.

Eine optimale Wahrnehmung ist die wesentliche Voraussetzung für schnelle Reaktionen, sicheres Gleichgewicht und eine gute Koordination.

Im Rahmen des Vortrags geben wir Tipps, wie Fehlsichtige mit optimaler Sehleistung „an den Start gehen“ und welche Farbe der Filter in einer Sport- oder Schneebrille haben sollte.

Schonend und mit der richtigen mentalen Einstellung im Alter Skilaufen.
Für alle die wieder zum Skilaufen kommen oder im höheren Alter sich sicher im Schnee bewegen wollen.

Susanne Jud, ehemalige Landesausbilderin und Wolfram Bittner begleiten uns mit diesen Erkenntnissen auf die Piste.

Teilnehmerbeitrag: **32,- Euro** inkl. Skihallen-Nutzung, Vorträge und Betreuung

Vorab zu überweisen an den wsv nach Teilnahmebestätigung.

Wir freuen uns auch auf deine Teilnahme.

Mit besten Wünschen

Gerald Altvater

westdeutscher skiverband e.v.

Gerald Altvater

Vizepräsident Freizeitsport und Vereine

Kontaktadresse:
pfiiffige Kommunikation e.K.
Richard Wagner Str. 24
40789 Monheim am Rhein

Tel.: [+49 2173 52608](tel:+49217352608)
Fax: [+49 2173 963222](tel:+492173963222)
gerald.altvater@wsv-ski.de

Geschäftsstelle:
westdeutscher skiverband e.v.
Postfach 1550
D-58531 Meinerzhagen
Tel.: [+49 2354-928220](tel:+492354928220)
Fax: [+49 2354-6062](tel:+4923546062)
wsv@wsv-ski.de
Homepage: <http://www.wsv-ski.de>