

Rosi Mittermaier
Christian Neureuther

Neuer Schwung

Für alle, die die Freude am Skifahren
(wieder) entdecken wollen

Herausgegeben vom
Deutschen Skilehrerverband



Deutscher
Skilehrerverband



nymphenburger



Mit allen Skigebietten (D),
Loipen, Insider Tipps,
Checklisten

Vorwort: Auf geht's 16

Die Leichtigkeit der Bewegung

Vom Baumstamm zum Carver 20
 Alltagsbewegungen reichen aus 22
 Die Balance macht's 26

Sicher im Schnee

Die ehrliche Selbsteinschätzung 33
 Ökonomisch bewegen 38
 Mit neuer Technik sicherer fahren 42
 Ist Kunstschnee gefährlich? 45
 Hilfestellungen vom Skicoach 46

Die richtige Vorbereitung

Fit durchs Jahr 50
 Gymnastik mit Rosi 52
 Vitale Ernährung 54
 Der Körper in Balance 56
 Eine stabile Mitte 57
 Freizeitsport 58
 Vorbereitung im Winter 60
 Fit werden kurz davor 61
 Schutz für Augen und Haut 61
 Jetzt geht's los 62

Schneesport als Medizin

Aktiv gesund 68
 Positive Gesundheitseffekte 68
 Sport lohnt sich in jedem Alter 70
 Last oder Lust für die Gelenke? 74
 Bewegungsschätze sammeln 75
 Wintersport bei vorhandener Krankheit 76
 Arthrose – Asthma – Bluthochdruck – Fettstoffwechsel-
 störungen – Koronare Herzerkrankung – Krebs –
 Osteoporose – Rückenschmerzen – Übergewicht –
 Zuckerkrankheit



Die passende Ausrüstung

Ausrüstung Ski alpin	94
Der richtige Ski – Der bequeme Skischuh – Die passenden Skistöcke	
Ausrüstung Nordic.	103
Nordic Cruiser – Der Klassiker – Die Fitness-Skater	
Ausrüstung Snowboard.	108
Das richtige Snowboard – Bindungen – Snowboardboots – Hilfsmittel – Snow-Funboard	

Programme: Neuer Schwung im Leben

Schwungvoll in den Schnee	118
Der Generationen-Schwung – wenn Großeltern mit den Enkeln	118
Schwung light – der leichte und sichere Einstieg.	119
Schwung holen – fit durch Langlauf	121
Der gesunde Schwung – Schneesport genießen .	121
Neuer Schwung für den Rücken – zur Linderung und Vorbeugung	122
Besser in Schwung – mehr Erlebnis durch mehr Können.	123
Der persönliche Schwung – mit dem richtigen Material.	124
Der perfekte Schwung – elegant, rhythmisch und fließend	124
Mit Schwung in den Tiefschnee – Träume mit Risikomanagement	125

Service-Teil

Der Deutsche Skilehrerverband	128
Die deutschen Skigebiete.	129
Profi-Schulen im DSLV.	160
Bildnachweis.	168