

MULTISPORTIVE WINTERGRUPPE

Theorie trifft Outdoor-Praxis – aktiv, achtsam, vielseitig

Was dich erwartet:

Ein multisportives Winter-Wochenprogramm mit Fokus auf **Verletzungsprävention im Schnee & Gebirge**. Du setzt sportmedizinisches Wissen direkt in der winterlichen Natur um – bei Ski Alpin, Langlaufen, Schneeschuhwandern, Skitour und Winterwandern.

Die Inhalte variieren wetter- und lawinenlageabhängig – **Flexibilität gehört dazu!**

MONTAG – Winterwandern

Ruhiger Einstieg in verschneiter Landschaft

- Gruppen-Kennenlernen
- Bewegung in winterlicher Natur
- Erste Impulse zur Verletzungsprävention im Schnee

DIENSTAG – Ski Alpin Technik & Prävention

„Sicher auf der Piste“ – Fahrtechnik & Belastungssteuerung

- Gemeinsames Warm up
- Techniktraining auf der Piste
- Kräftigungs- & Mobilitätsübungen für Skifahrer:innen

MITTWOCH – Langlaufen

Gleiten in Stille – klassisch & Skating

- Technikgrundlagen & Belastungssteuerung
- Atemübungen & Rhythmus im Gleiten
- Achtsamkeit beim Dahingleiten in der Spur

DONNERSTAG – Schneeschuhwandern

Natur pur im Tiefschnee

- Einführung in Technik & Ausrüstung
- Geführte Tour im Gelände (je nach Bedingungen)
- Impulse zu Kraft, Ausdauer & Koordination im Schnee

FREITAG – Ski Alpin Technik & Prävention

Fahrtechnik Erweiterung

- Gemeinsames Warm up
- Techniktraining auf der Piste

Jetzt Platz sichern!

Für Sportmediziner:innen & Outdoor-Fans, die Winter-Natur mit fundiertem Wissen verbinden wollen.

Infos zu Partner:innen bezüglich Materialausleihe folgen nach der Anmeldung.