

## **Auch beim Wintersport nicht von Null auf Hundert!**

Wer sich nicht richtig aufwärmt, riskiert vor allem im Winter Verletzungen an den Muskeln, Bändern und Gelenken. Die wichtigste Devise für jede Sportart lautet:

**„Langsam anfangen und langsam steigern“.**

Gerade im Winter bei kälteren Temperaturen ist ein sorgfältiges Aufwärmen besonders sinnvoll. Es genügt bereits, vor der eigentlichen Belastung einige Zeit auf der Stelle zu hüpfen oder einige Minuten langsam zu gehen, damit der Kreislauf in Schwung kommt. Die Körpertemperatur sollte dabei leicht ansteigen, so die AOK. Das Aufwärmen sorgt für eine bessere Durchblutung der Muskeln, eine ausreichende Schmierung der Gelenke sowie eine Vordehnung der Bänder und Sehnen. Durch spezielle, möglichst sportartenspezifische Dehnübungen (Stretching) kann jeder seine Beweglichkeit im Laufe der Zeit verbessern. Für Ungeübte empfiehlt sich anfangs eine fachliche Anleitung. Wichtig dabei: immer auf die Warnsignale des Körpers achten, sonst besteht die Gefahr, sich zu verletzen oder dauerhaft zu schädigen. Schmerzen oder Unwohlsein bedeuten immer eine Überforderung und müssen unbedingt ernst genommen werden.

Optimal ist es, wenn man sich neben der körperlichen Vorbereitung auch gedanklich auf den Sport einlässt. So fällt es leichter, den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Aber auch das Abkühlen („Cool Down“) nach dem Sport ist wichtig.

**Noch ein Tipp:** Richtiges Ausklingen des Sporttages bedeutet, Stretching nach der Belastung, danach möglichst warm duschen und spätestens jetzt die verlorene Flüssigkeit durch Saftschorle ersetzen. Dann steht einer wohltuenden Regeneration und Entspannung nichts mehr im Wege.

## Skifahren und Snowboarden

### „Erlenberg - Lift“ in Thurmansbang (200m lang, mittelschwer)

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
in der Ferienzeit: 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Samstag & Sonntag: 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Mittwoch & Freitag (Flutlicht): 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Preise	Kinder & Jugendliche	Erwachsene:
1 Stunde	1,50 Euro	2,00 Euro
2 Stunden	2,50 Euro	3,00 Euro
Halbtageskarte	3,50 Euro	5,50 Euro
Tageskarte	5,00 Euro	7,00 Euro
Flutlicht	4,50 Euro	6,00 Euro

### „Scharten - Lift“ in Solla (150m lang, leicht)

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Sonntag: 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Preise	Kinder & Jugendliche	Erwachsene:
1 Stunde	1,50 Euro	2,00 Euro
2 Stunden	2,50 Euro	3,00 Euro
Halbtageskarte	3,50 Euro	5,50 Euro

**Beide Skilifte sind nur bei geeigneter Schneelage geöffnet!**

#### Ski- und Snowboardkurse:

Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse für Ski und Snowboard  
finden am „Erlenberg – Lift“ in Thurmansbang statt  
Bei Interesse informieren Sie sich bitte im  
Tourismusbüro Thurmansbang!

# SKI HEIL!