

ESKIMOS
ski.snowboard.school

SENIORINNEN UND SENIOREN FAHREN SKI / SNOWBOARD

PRIVAT SKI / SNOWBOARD UNTERRICHT

Ab 1,5h Ski / Snowboard Coaching
Ab CHF 127.00 pro Person
Status Quo Gespräch 15min
Material Check 5 min
Ab auf den Schnee.....

Wenn es im Job ruhiger wird oder schon die Pension erreicht ist, gibt es wieder mehr Zeit sich um alte oder neue Hobbys umzusehen.

Da bietet sich der Wintersport an, denn schliesslich geht es dabei nicht nur um Wettkampf und Leistung, sondern vor allem darum, eine schöne Zeit draussen am Berg auf der Piste zu verbringen. Wenn man noch nie oder schon sehr lange nicht mehr auf den Ski/Snowboard stand, dann braucht es manchmal eine Menge Mut etwas Ungewohntes zu erlernen oder wieder aufzufrischen. Dabei ist diese Angst völlig grundlos. Denn Skifahren oder Snowboarden lässt sich auch im fortgeschrittenen Alter noch erlernen. Als Tochter von einem 78jährigen Vater und 74jährigen Mutter habe ich gespannt die Pension meiner Eltern verfolgt. Als Städter mit einer Tochter in den Bergen, war es fast ein «muss» nochmals im Alter die Ski auszupacken und sich dem Abendteuer Skifahren wieder zu widmen. Wer sich fit und gesund fühlt und sich seinem «älter» werden klar bewusst ist, was es auch alles mit sich bringt, kann mit ein paar wichtigen Tipps ohne Probleme den Skifun erleben als sei er 30!



*Alle Preise mit SaastalCard. Preise Gruppenkurse ohne SaastalCard CHF 37.—



1. WISSEN, MANN / FRAU IST NICHT ZU ALT

Niemand ist zu alt, was neues zu lernen, es geht nur um's wirklich wollen. Eine neue Sprache, ein Musikinstrument oder auch Skifahren oder Snowboarden kann mit einer Motivation und einer normalen Fitness auch im Alter noch neu gelernt oder wieder entdeckt werden. Schneesport als neue Sportart im Alter zu entdecken gibt einem mental wie physikalisch einen grossen Challenge und so auch ein gutes Selbstbewusstsein, um sich für die Voraussetzungen der Fitness in «shape» zu halten.

2. GUTE VORBEREITUNG IST ALLES

Um dich für deinen «Start oder Restart» gut vorzubereiten und organisieren, macht es Sinn, sich schon definitiv im Frühling oder Sommer zu entscheiden, dass wieder Ski gefahren wird. So kann die Fitness schon vorläufig trainiert werden. Am optimalsten ist es sicher, sich von einem Fitnesscoach mit Schneesportkenntnissen coachen zu lassen, damit ein effizienter Trainingsaufbau das Ziel verfolgt. Auch das Material ist mit etwas Vorlaufzeit auswählen, nicht das schon am ersten Tag der Schuh drückt. Ich empfehle ein spezifisches Fachgeschäft mit persönlicher Beratung aufsuchen, damit alles Voraus probiert und getestet werden kann. Für den ersten Tag genügend Zeit einplanen oder besser noch am Vortag, das Liftticket und Material besorgen, so dass der erste Tag entspannt und organisiert gestartet werden kann.

3. NIMM DIR EINEN COACH

Nach deiner definitiven Entscheidung und deiner Fitness Vorbereitung, rate ich dir auch genug Zeit zu investieren, dass du dich in deiner ausgewählten Schneesport Destination nach einer professionellen Ski- und Snowboardschule umschaust. Hier würde ich eine Schule mit viel Erfahrung wählen sowie mich nach einem/r geduldigen erfahrenen Ski- oder Snowboardlehrer/in erkundigen. Ich empfehle dir mit dem Booking Manager der Schneesportschule deine Wünsche zu erläutern und dich gut beraten zu lassen. Meine Empfehlung ist mit kurzen Lektionen zu starten und falls es die Fitness und das Wohlbefinden zu lässt noch Lektionen dazu zu buchen. Ganz wichtig ist es, dass Privatstunden gebucht werden, weil so kann sich der/die Schneesportlehrer/in 100% auf dich konzentrieren und dich in deiner Fahrentwicklung unterstützen. Falls eine ganze Woche gebucht werden möchte, ist sicher ein «Pausetag» eine gute Idee.

4. GENIESS ES, GÖNN DIR WAS

Versuch in deinen ersten Stunden und Tagen zurück auf dem Ski/Snowboard alles langsam und mit viel Geduld zu geniessen. Dein/e Schneesportlehrer/in sollte dir den Druck entnehmen und dich langsam Schritt für Schritt coachen. Plan auch nach deiner Lektion genügend Zeit ein um wieder anzukommen und gönne dir verwöhnende Wellnessstunden oder sogar eine Massage.

