



Ski alpin - Sicher fahren im Alter

Angebote für Wiedereinsteiger/innen

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für Erwachsene am Beispiel des westdeutschen skiverband e.V. (wsv)

Autorin: Heike Arlt

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot „Ski alpin – Sicher fahren im Alter“ wurde vom westdeutschen skiverband e.V. als Modellprojekt in 2017 entwickelt und erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

Sportlich sein

Lebensphase(n)

Erwachsene in der 3. Lebensphase, insbesondere ab 45 Jahren/50 plus

Zum Angebot

Idee/Modell

Die Anzahl der Mitglieder in der dritten Lebensphase ist in den Skisportvereinen stark rückläufig. Die sportliche Aktivität kommt in der Freizeit oftmals zu kurz, da diese Lebensphase häufig durch berufliche Karriere und Familienzeit geprägt ist. Da ist für ein trainingsintensives Hobby nur wenig Zeit und wenn doch, sind in Bezug auf manche Sportarten gelegentlich Ängste vor Verletzungen vorhanden. Die damit verbundenen Unsicherheiten sowie etwaige technische Defizite sind nicht zu unterschätzen. Gleichzeitig ist Fakt, dass durch regelmäßige körperliche Aktivität gerade in dieser Lebensphase, die (ersten) körperlichen und gesundheitlichen Veränderungen verlangsamt werden können.

Der wsv hat für Multiplikatoren/-innen einen Workshop entwickelt mit der Idee Frauen und Männer ab 45/50 plus, die ggf. bereits Knie oder sonstige Operationen hinter sich gebracht haben, zu einem gesunden Skifahren zu animieren. Das bedeutet, sich angstfrei und sicher (wieder) auf den Brettern zu bewegen sowie Kenntnisse zu erlangen, wie man knieschonend Ski fährt und was man dafür Gutes tun kann. Aktuelle Erkenntnisse und Erfahrungen im Skisport zeigen, dass z.B. auch nach Gelenkoperationen, durch die Umsetzung des schonenden Skilaufs, der Wiedereinstieg in den Sport vertrauensvoll ermöglicht werden kann. Die Teilnehmenden des Workshops wurden sensibilisiert, dass und wie Skisport entsprechend angepasst werden kann, um zukünftig dieses Angebot in ihren Zusammenhängen/Vorort anzustoßen. Ein lohnenswerter Transferansatz für viele Fachsportarten.

Zielgruppe

Das Angebot richtete sich an Trainer/-innen, Übungsleiter/-innen und Interessierte, die Wiedereinsteigern/-innen und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen ein sicheres und angstfreies Skifahren vermitteln möchten.

An dieser Veranstaltung nahmen 30 Interessierte teil.

Partner und Netzwerke

Im Rahmen der Veranstaltung haben Dr. Christoph Schönle und auch Dr. Gernot Jendrusch sowie die Stiftung Sicherheit im Sport Fachvorträge in den Räumlichkeiten in der Skihalle Neuss gehalten.

Nachhaltigkeit

Diese Maßnahme des wsv wurde initiiert, um den Skisportvereinen aufzuzeigen, wie man Menschen in der dritten Lebensphase gesundes Skisportvergnügen ermöglichen kann. Die Programminhalte haben dazu beigetragen, die Zielgruppe besser zu verstehen sowie den besonderen Anforderungen zukünftig gerecht zu werden. Der wsv hat neue Impulse gegeben, welche die Vereine dann Vorort umsetzen können, um Wiedereinsteiger/-innen gesund und vertrauensvoll zum Fachsport heranzuführen zu können und somit das Angst- oder Unsicherheitspotenzial der Sportler/-innen zu reduzieren .

Ansprechpartner

westdeutscher skiverband e.V.

Gerald Altvater

Tel. 02173-52608

Email: gerald.altvater@wsv-ski.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Das Angebot „Skialpin – Sicher fahren im Alter“ fand am 02.09.2017 statt und startete mit dem Vortrag „Durchblick auf der Piste – sicher ist sicher!“ von Dr. Jendrusch. Dem folgte das Referat „Gelenkschonendes Skifahren“ von Dr. Schönle.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen ging es noch für zwei Stunden in drei Kleingruppen auf die Piste in der Skihalle, wo die Praxis des gelenkschonenden Skifahrens professionell angeleitet wurde und geübt werden konnte.

Die Teilnehmenden wurden für den sicheren Umgang mit Menschen mit besonderen Herausforderungen aufgrund etwaiger körperlicher Einschränkungen und Ängsten sensibilisiert und erlebten, wie sie unterstützend die Zielgruppe wieder sicher zum Skisport heranzuführen können.

Die Teilnahme war kostenfrei. Die Kosten für Verpflegung und Skihalleneintritt (32 € p.P.) sowie Ausrüstung wurden von jeder/ jedem Teilnehmenden selbst getragen.

Sportstätten-/Raumbedarf

Die Vorträge wurden in einem bestuhlten Konferenzraum in der Skihalle gehalten. Der Praxisteil fand dann auf der Skipiste statt.

Materialbedarf

Neben der Moderationstechnik waren keine weiteren Materialien für die Durchführung der Vorträge notwendig. Für den praktischen Teil der Veranstaltung brachten die Teilnehmenden teilweise ihr eigenes Skiequipment mit, welches aber alternativ auch vor Ort in der Skihalle kostenpflichtig ausgeliehen werden konnte.

Zeitressourcen

Von der Planung bis zur Durchführung der Maßnahme vergingen ca. drei Monate.
Die Maßnahme wurde durch den wsv und den SSB Düsseldorf beworben.

Stolpersteine

Es wurden bei der Planung keinerlei Stolpersteine aufgetan. Einzige Herausforderung war, wie bei jeder Maßnahme, die Frage, ob sich denn auch ausreichend Interessierte für die Veranstaltung anmelden würden.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Für diese Maßnahme für Multiplikatoren/-innen konnten zwei Fachreferenten gefunden werden, die über passende Themen hinsichtlich sicherer Bewegung im Alter referierten. Der Praxisteil am Nachmittag wurde von drei Skilehrern und Skilehrerinnen des wsv durchgeführt, welche die Inhalte zum gelenkschonenden Skifahren vorstellten.

Weitere Arbeitshilfen

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

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 Schneibrille 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.

Kostenbeitrag: 32,- Euro inkl. Skihallen-Nutzung, Vorträge und Betreuung.
Vorab zu überweisen an den wsv nach Teilnahmebestätigung.

Wir freuen uns auch auf Deine Teilnahme.

Programm

Ski alpin - Sicher fahren im Alter

09:30 Uhr	Check-In
10:00 Uhr	Einführung ins Thema und Begrüßung, Gerald Altvater
10:15 Uhr	Fachvortrag: Gutes Sehen, Dr. rer. nat. Gernot Jendrusch
11.00 Uhr	Fachvortrag: Gelenkschonendes Skifahren, Dr. med. Christoph Schönle
11:45 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
12:45 Uhr	Praxis auf der Skipiste
16:00 Uhr	Ende

Hinweise:

Dieser Programmvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Impressionen von der Veranstaltung:

