



BILD: SN/SKI AMADE

# Skifahren hält Ältere in Schwung

Wie eine aktuelle Studie der Universität Salzburg beweist, fördert der alpine Skilauf nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das psychische Wohlbefinden.

Prof. Erich Müller und sein Team haben wissenschaftlich erforscht,

- dass Alpinski fahren die ideale Herz-Kreislauf-Stimulation ist und damit die Kraft- und Ausdauerbeanspruchung verbessert.

- dass Skifahren bestens geeignet ist, dem altersbedingten Verlust an Muskelmasse entgegenzuwirken.

- dass der alpine Skilauf die kör-

perliche Fitness fördert und die Muskelmasse zunimmt sowie das Gleichgewichtsgefühl verbessert wird.

- dass Skifahren zu einer verbesserten Bewegungskontrolle und somit zu einer Verbesserung des Gleichgewichts führt.

Skifahrer/innen der Generation 60+ haben im Vergleich zu Nichtskifahrern einen allgemein

besseren Gesundheitszustand und mehr Lebensfreude.

Die 22 Regionen der Salzburg Super Ski Card bieten die schneesicheren und perfekt präparierten Pisten für ältere Alpinski fahrer/-innen, die länger jung bleiben wollen!

Mit den Top-Produkten der österreichischen Skiindustrie haben Sie die maßgeschneiderten,

zielgruppengerechten Produkte zur Auswahl. Patrioten testen, bevor sie kaufen, österreichische Marken: Atomic, Blizzard, Fischer, Head! Diese vier international bekannten Marken sind in den führenden Fachgeschäften und Verleihshops erhältlich.

Eine Initiative von Netzwerk Winter in Kooperation mit den „Salzburger Nachrichten“.

„Die Technik verbindet uns online mit 22 Skiregionen der Salzburger Super Ski Card. Innovationen verbinden unsere gemeinsamen Ideen für die Zukunft.“

Franz Holzer, SKIDATA General Manager Austria & EEC

**SKIDATA**<sup>®</sup>  
KUDELSKI GROUP

[www.netzwerk-winter.at](http://www.netzwerk-winter.at)