



BILD: SN/SKI AMADÉ

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 Alpinskifahren 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 Alpinskifahrer/-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“.

„Wir schneien in Salzburg mit dem Reinheitsgebot. Das heißt sauberes Wasser und saubere Energie für sauberen Schnee. Damit die Skifans auf ihre Rechnung kommen.“

Ferdinand Eder, Obmann der Salzburger Seilbahnen



www.netzwerk-winter.at

ANZEIGE