

# Entdecke die Leidenschaft- Skilangläufer leben länger

**07.09.-09.09.2018 Oberhof**



westdeutscher skiverband

Gibt es bereits heute eine Medizin, die ganz ohne Nebenwirkungen gegen eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten wirkt?

Skilanglauf als gesunde Ausdauerbewegung erfüllt alle Voraussetzungen, um als „Wunderpille“ eingesetzt werden zu können. Die richtige Dosis vorausgesetzt, sind die positiven Wirkungen unübertroffen. Was liegt also näher, als für ein gesundes und nachweisbar längeres Leben regelmäßig Ausdauersport zu betreiben?

In Oberhof haben wir die einmalige Gelegenheit, gemeinsam ein gesundheitlich wirksames und freudbetontes Bewegungsprogramm zu erstellen und selbst zu testen. Unter der Regie von Sportmediziner Dr. Christoph Schönle, Sportwissenschaftler Sebastian Reif und unserer erfahrenen Skilanglauflehrer Gerald Altvater und Wolfram Bittner erleben wir zwei Tage voller Information und Begeisterung rund um das Thema Skilanglauf und Gesundheitssport. Der Skilanglauf als solcher kommt natürlich auch nicht zu kurz. Wir haben die Gelegenheit, unsere gewonnenen Erkenntnisse direkt auf Langlaufski auszuprobieren und umzusetzen. Oberhof mit seiner Infrastruktur und der einmaligen Skihalle bietet dafür perfekte Voraussetzungen.

Die Praxis-Aktionen finden sowohl im Grünen als auch in der Skihalle (insgesamt ca. 5 Skistunden) statt.

## **Melden Sie sich schnell an und lassen Sie sich dieses Wochenende nicht entgehen.**

Um eine hohe Qualität gewährleisten zu können, sind die Teilnehmerzahlen eng begrenzt.

Die Teilnehmer zahlen für das komplette Wochenende nur die Übernachtungen/Halbpension und den Skihalleneintritt. Private Anreise.

**Die einzelnen Aktionstage in den Förderprogrammen „Bewegt GESUND bleiben in NRW“ am Samstag und „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ können auch einzeln besucht werden.** (Eine Reservierung der nachstehenden Leistungen sind organisatorisch nur als Paket möglich.)

## **Übernachtungen und Halbpension im LSB Sporthotel Oberhof**

Freitag, 07.09.2018 bis Sonntag, 09.09.2018

Im Einzelzimmer (begrenzt): 165,- / Person

im Doppelzimmer: 139,- / Person

Zzgl. ca. 44,- € Skihallennutzung  
(Änderungen möglich)

**Anmeldungen/Informationen: wsv Geschäftsstelle [wsv@wsv-ski.de](mailto:wsv@wsv-ski.de)**

Stornierungsbedingungen:

Alle Stornierungen, die bis 14 Tage vor Anreise erfolgen, sind kostenfrei.

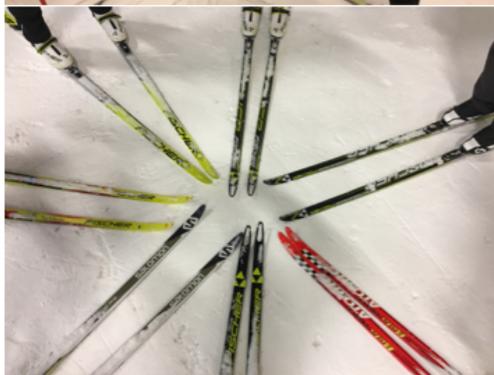
Stornierungen nach Ablauf dieser Frist werden mit 50% der Buchungssumme in Rechnung gestellt.

Für Nichtanreisen ohne Absage berechnen wir 90% der gebuchten Leistungen.

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

**07. September 2018**

- Anreise bis 17.30 Uhr
- 18 Uhr gemeinsames Abendessen
- Anschließend Auftakt mit bewegter Erkundung auf den Spuren der Weltmeister am Rennsteig



**08. September 2018**

## **Skilangläufer leben länger**

Beim Aktionstag Skilanglauf stehen die Themen Erlebnis und Gesundheit im Mittelpunkt. Am Beispiel Blutzucker und Blutdruck erarbeiten wir gemeinsam motivierende Bewegungsprogramme im Skilanglauf, um präventiv etwas für unsere Gesundheit tun zu können und Zivilisationskrankheiten zu verhindern. Im Anschluss setzen wir die gewonnenen Erkenntnisse in die Praxis um und genießen ein aktives Bewegungsprogramm auf dem Ski in der Skihalle.

### **Vormittags:**

- Vortrag zum Thema Ausdauersport und Zivilisationskrankheiten durch einen erfahrenen Arzt
- Bewegungspause
- Workshop Digitale Vernetzung im Sport:  
„Welche Möglichkeiten bietet die Digitalisierung für uns und wo entstehen Risiken?“
- Erstellen von Erlebnisprogrammen zum Thema Ausdauersport und Ski
- Mittagspause

### **Nachmittags:**

- Praxisteil und Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse vom Vormittag

Unterteilung in verschiedene Motivationsgruppen:

- Vom Gesundheitssport bis hin zur Leistungssteuerung mittels Puls/Laktattest wird hier im Grünen und im Schnee viel geboten, lassen Sie sich überraschen!

### **Abends:**

- Gemeinsames Abendessen
- So werde ich Gesund bleiben... Zusammenfassung

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**09. September 2018**

## **Entdecke die Leidenschaft - Skilanglauf**

Spielerischer Einstieg oder Tipps um sportlicher langzulaufen.

Wir bieten beiden Teilnehmergruppen die Möglichkeit den Sport Skilanglauf zu entdecken oder zu verfeinern. Im Rahmenprogramm Vorbereitung auf den Winter am grünen Rennsteig.

- Heute entdecken wir unsere Leidenschaft für den Skilanglauf in der Skihalle. Bei perfekten Bedingungen schnallen wir uns unsere Ski an und erleben eine unvergessliche Zeit im Septemberschnee. Die Einsteiger lernen das sichere Bewegen auf Ski, die Fortgeschrittenen unter uns feilen an ihrer Skilanglauftechnik. Wir bilden drei verschiedene Gruppen in der Halle, somit wird niemand unter- oder überfordert.
- Auswertung des Wochenendes und spielerischer Abschluss
- Ende: ca. 15 - 16 Uhr

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen

