

Endlich wieder Skifahren: Ski! Alpin für Wiedereinsteiger im Bregenzerwald

Wer schon lange nicht mehr Ski gefahren ist, hat möglicherweise Bedenken, sich wieder auf die Piste zu trauen. Insbesondere, wenn Verletzungen oder orthopädische Probleme vorliegen. Das Ski!Projekt nimmt mit einem durchdachten Konzept solche Ängste und weckt die Freude am Skifahren wieder: Bereits vor dem eigentlichen Kurs werden intensive Gespräche inklusive physiotherapeutischer Beratung und Ausrüstungscheck geführt.

Persönliche Betreuung, kleine Gruppen mit maximal fünf Teilnehmern schaffen die Basis für ein sicheres und harmonisches Lernen. Darauf aufbauend beginnt jeder Tag im Bewegungsstudio mit einem gründlichen und sanften Aufwärmen, hierbei werden individuelle Übungen trainiert, die auf das Skifahren vorbereiten. Dabei wird das Körpergedächtnis stimuliert und gegen Verletzungsangst gearbeitet. Teilnehmer tasten sich langsam an die Ski heran.

Michael Widmer-Willam, Begründer und Leiter des Ski!Projekts, studierte zeitgenössischen Tanz und Performancekunst. Er bringt damit im Vergleich zu klassischen Ski-Lehrern eine völlig andere Sicht auf Bewegung in den Unterricht ein. „Am wichtigsten ist mir ein entspannter, freudvoller, neugieriger Zugang zum Bewegungslernen. Ich lege den Fokus auf flüssige, kraft- und gelenkschonende Bewegungsabläufe“, so Widmer-Willam. Wie er dabei vorgeht? „Ziel ist es, Teilnehmer und Teilnehmerinnen dabei zu unterstützen, ihren Zugang zum Skifahren zu finden. Als geduldiger Bewegungstüftler und Bewegungsvermittler gehe ich auf persönliche Bedürfnisse ein, so lösen sich Blockaden und der Effekt ist ein sicheres, entspanntes, freudvolles Skifahren“.

Der Bregenzerwald bietet als Ski- und Urlaubsregion auf kleinem Raum eine große Vielfalt an Skiabfahrten – von hochalpinen Pisten bis zu sanft geneigten, wind- und nebelsicheren Waldabfahrten. Ideal für Wiedereinsteiger. Darüber hinaus findet der Urlauber hier ein angenehmes Ambiente: eine lebendige Kulturlandschaft mit Handwerkskunst, progressiven Kultureinrichtung und hochwertigem kulinarischen Angebot wie Slow-Food-Restaurants.

Weitere Informationen

Bregenzerwald Tourismus GmbH
Tel.: +43 5512 236512
cornelia.kriegner@bregenzerwald.at
www.bregenzerwald.at
www.skiprojekt.at

Service für Endkunden:

Urlaubsservice der Österreich Werbung
Postfach 40, 1030 Wien, Österreich
T 00800 400 200 00 (gebührenfrei aus D, A, CH)
urlaub@austria.info