



Ski-Profis helfen mit pfiffigem Konzept „Problemfällen“ wieder auf die Bretter

Gute Nachrichten für alle, die gerne Skifahren würden, aber nach einem Unfall oder orthopädischen Erkrankungen Angst vorm (Wieder-)Einstieg haben: Mit modernen Carving-Skiern und insbesondere einer modifizierten Fahrtechnik können viele problemlos ihre Bretter unterschallen.

Die „Top on Snow“-Skischule in Rosenheim hat sich mit Ärzten, Physiotherapeuten und anderen Experten zusammengesetzt und ein gesundheitsorientiertes Lernprogramm entwickelt, das sich speziell an Arthrose-Patienten, Wintersportler mit Bandscheibenproblemen oder künstliche Gelenke sowie ängstliche Skifahrer richtet, die gerne wieder auf den Pisten ihre Schwünge ziehen wollen.

„Zunächst analysieren wir sehr individuell, welche Belastungen oder Bewegungen vermieden werden sollen. Darauf aufbauend vermitteln wir dann in speziellen Skikursen eine entsprechend angepasste Fahrtechnik, die sich an der Gesundheit jedes Einzelnen orientiert. Die Schwungtechnik unterscheidet sich natürlich stilistisch vom klassischen Skiunterricht, vermeidet aber Extrembelastungen des jeweili-

gen Gelenks. Durch das behutsame Heranführen gewinnen zudem ängstliche Wiedereinsteiger erneut Vertrauen und Sicherheit“, betont Michael Maier, staatlich geprüfter Ski-lehrer und Chef der „Top on Snow“-Station in Rosenheim, der das Konzept mit entwickelte. Nähere Infos gibt's im Internet unter www.toponsnow.de. ■

Sicherheit zum Sonderpreis

Zur sinnvollen Ski- und Snowboardausrüstung gehören heute auch Rückenprotektoren. Das gilt insbesondere, wenn man sich abseits der Piste bewegt, wo Stürze auf Felsen oder Steine denkbar sind. Einen hervorragenden Schutz bietet der **Evo Belt der Firma Icetools**, der trotzdem eine optimale Bewegungsfreiheit bietet. Unsere Versicherten können den Evo Belt in den Größen S – XL jetzt zum Aktionspreis von 74,95 € bei unserem Partner, dem Intersport alpincenter Shop, bestellen. Sie sparen somit gegenüber dem Normalpreis **20 €!** Auf alle anderen Protektoren gewährt der Intersport alpincenter Shop **20% Rabatt** für unsere Versicherten. Das Angebot gilt für diese Wintersaison, solange der Vorrat reicht. Bestellungen sind per Mail an shop@alpincenter.com oder unter der Rufnummer 02041/70 95-180 möglich. Bitte dabei auf die Aktion „Gesundheit aktuell“ verweisen.



INTERSPORT
ALPINCENTER

**20%
Rabatt**

Günstige Ski- und Snowboardkurse speziell für Sie!

**15%
Rabatt**

Sie wollen Skifahren oder Snowboarden ausprobieren? Ihr fahrerisches Können auffrischen und verbessern? Dann haben wir etwas ganz Besonderes für Sie! Über 450 Ski- und Snowboardlehrer an sieben Stationen von den Alpen bis nach Hamburg-Wittenburg haben sich im „Top on Snow“-Netzwerk zusammengeschlossen. Ob blutiger Anfänger, ambitionierter Race-Crack oder eingefleischter Freestyle-Junkie: Für jeden gibt es den passenden Kurs.

Sie als unser Versicherter erhalten bei den „Top on Snow“-Stationen in Pfaffenwinkel, Rosenheim, München, Lindau und Gaißach (bei Bad Tölz) sowie in den Skihallen in Bottrop und Wittenburg (bei Hamburg) **15% Rabatt** auf den Privatunterricht. Die Termine können Sie direkt mit dem jeweiligen Anbieter individuell vereinbaren – von der Schnupperstunde bis zum umfassenden Lernprogramm. Nähere Informationen zu den „Top on Snow“-Stationen inklusive der jeweiligen Buchungshotline der Stationen finden Sie im Internet unter www.toponsnow.de. Hier können Sie virtuell auch nach dem für Sie optimalen Kurs suchen. Um in den Genuss des speziellen Preisvorteils zu kommen, weisen Sie bitte bei der Buchung und Terminvereinbarung auf die Kooperation „Gesundheit aktuell“ hin und legen bei Teilnahme Ihren Versicherten ausweis vor.

Diese Vorteilsaktion ist bis zum 30. März 2010 bzw. das wetterbedingte Ende der Wintersportsaison 2009/2010 begrenzt. 15% Rabatt gewähren die Stationen auf deren jeweilige Preisliste.

Gesundheitsorientiertes Skifahren (GOS) – Top On Snow Station Rosenheim

Die Thematik

Der Schwerpunkt dieses Konzeptes ist die Entwicklung eines speziellen Ski-Alpin Programmes, das auftretende Belastungen auf den Bewegungsapparat im Skisport reduziert.

Damit wird ermöglicht, dass speziellen Zielgruppen der Wiedereinstieg in eine faszinierende Sportart gelingt.

Von dem bestehenden Kompetenz-Team bereits seit mehreren Jahren durchgeführte Programme haben gezeigt, dass die Inhalte des Programmes sehr zielgerichtet konzipiert wurden und in der Praxis erfolgreich mit den betreuten Zielgruppen umgesetzt wurden.

Umfangreiche Befragungen bestätigen die Effektivität des Programmes.

Die Zielgruppe

Das Programm erreicht folgende Personen:

⇒ operierte Personen - Bandscheibenprobleme/-vorfall
- künstliche Gelenke (Hüft-, Knie-TEP)

⇒ Arthrosepatienten

⇒ Wiedereinsteiger nach längerer Sport- / Ski-Pause

⇒ ängstliche Skifahrer nach Unfällen, u.v.m.

⇒ altersbedingte Skepsis gegenüber Skisport

Altersstruktur bei den bereits durchgeführten Programmen:

⇒ 35 Jahre (Arthrose und bereits endoprothetische Patienten,
Bandscheibenpatienten)
bis

75 Jahre (alle oben genannten Zielgruppen,
sogar 2 Teilnehmer bisher mit 80 Jahren)

Die Argumentation

Das Programm spiegelt ein bisher **unzureichend abgedecktes Segment im alpinen Skisport** wieder. Mögliche Gründe hierfür sind geringe Erfahrungswerte der im alpinen Skisport massgeblichen Verbände, sowie der durchführenden Anbieter (Skischulen, Vereine). Mangelnde Kompetenz in der Synthese aus medizinisch-rehabilitativem bzw. sportlichem Know-How der Anbieter ist ebenfalls ein Grund für ein bisher sehr geringes Angebot der Thematik.

Wesentliche Grundlage der Argumentation für gesundheitsorientiertes Skifahren ist die Tatsache, dass die **Größenordnung der angesprochenen Zielgruppe** ein sehr **großes Teilnehmer- und damit Umsatzpotential** bietet.

Gedankliche Grundlagen:

- **demoskopisch** betrachtet gibt es immer mehr ältere Menschen
- medizinisch-rehabilitativ betrachtet existiert ein **breites Spektrum von jung bis alten** Patienten
- die **Kaufkraft** skifahrbegeisterter Personen ist relativ **hoch**, da Skisport per se finanziell aufwendig ist.

Ergebnis: optimale Ausgangssituation für die Etablierung einer Gesundheitsorientierten Ski-Kompetenz für eine breite, aber spezifische Zielgruppe.

Das Programm

In den letzten Jahren sind im Bereich Skisport vielschichtige und innovative Entwicklungen zugunsten des Skifahrers zu verzeichnen. Veränderte Skibauweisen, moderne Infrastrukturen der Skigebiete und Schnee en masse haben dazu beigetragen, dass der Wintersport seinen zweiten Frühling erlebt.

Konsequenterweise hat die Veränderung der Rahmenbedingungen auch zur Weiterentwicklung skitechnischer Grundlagen geführt.

„Vielseitigkeit“ ist Trumpf, keine festgelegte Einheitstechnik mit starren Normen, sondern verschiedenen Lösungsmöglichkeiten für unterschiedliche Situationen, die uns die verschneite Bergwelt bietet.

Für das vom Kompetenz-Team entwickelte Programm

„gesundheitsorientiertes Skifahren“ liefert die allgemeine technische Entwicklung eine perfekte Basis, den angesprochenen Zielgruppen ungeahnte Möglichkeiten zu geben, das Skifahren neu zu erleben.

Das Schwingen nicht neu erfinden, sondern an die Voraussetzungen des speziellen Personenkrieses anpassen.

Die für dieses Programm erforderliche Feinabstimmung zur Durchführung erfolgt in speziellen Theorie- und Praxisschulungen durch Ärzte und Therapeuten mit dem Ski-Team. Besonders ausgewählte skitechnische und taktische Tipps, exakt abgestimmte Belastungszeiten, optimale Ausrüstung, ein Skigebiet mit einem für diesen Zweck geeigneten Geländeprofil und ein auf Dienstleistung eingestelltes Skilehrer-Team sollen zum Gelingen dieses herausfordernden Programmes beitragen.

Eine Philosophie, die unerlässliche Basis für die Harmonie von Sport und Atmosphäre ist.

Das Beispiel-Leistungspaket im Überblick:

7-Tage Programm „Gesundheitsorientiertes Skifahren“:

- Unterbringung in Wohlfühl-Hotels in Nähe vom Skigebiet
- Verleih von speziell für das Programm und die Zielgruppe ausgewählter Skiausrüstung
- Gesundheits-Check aller Teilnehmer durch Ärzte und Therapeuten des Kompetenz-Teams
- Vorträge über programm-relevante Themen durch Spezialisten
- Täglich 2-stündiges Ski-Praxis Programm durch hochqualifizierte Skilehrer (zusätzlich zur Skiqualifikation z.T. hauptberuflich Ärzte, Physiotherapeuten, Sportlehrer und Skilehrer-Ausbilder) inklusive Videoanalysen
- individuelle ärztliche und therapeutische Betreuung der Teilnehmer bei Bedarf
- Zusatzangebote für Gesundheit und Freizeitgestaltung (Wirbelsäulenanalysen, Compex Muskelstimulation, regenerative Maßnahmen wie Massagen etc.)

Das gesamte Programm wird auch Stunden-/Tages- und Wochenendweise angeboten!

Das Kompetenz-Team

Medizinisch-therapeutische Betreuung

Dr. Med. Silke Helfmeyer (Facharzt)

Ulrike Niedermeier (Physiotherapeutin)

Thomas Münch (Dipl. Sportwissenschaftler)

Die aufgeführten Personen verfügen über langjährige Erfahrung in der Betreuung von Athleten und Personen mit den unterschiedlichsten sportlichen und Bewegungsorientierten Ansätzen.

Skipraktische- und organisatorische Betreuung

Top On Snow – Station Rosenheim, Wintersport – Erleben

Leitung:

Michal Maier

Staatlich geprüfter Skilehrer/ Sportlehrer im freien Beruf (Fachrichtung Alpin), ehem. Mitglied im Landeslehrteam des BSV, gepr. Berg- und Luftretter, Dipl. Kommunikationswirt

Ulrike Niedermeier

DSV-Instructor, Physiotherapeutin mit vielen Zusatzqualifikationen

Spezielles Ski-Lehrteam für unser Programm:

u.a.

Dr. med. Silke Helfmeyer, Skilehrer-Ausbilder im Bayerischen Skiverband

Dr. Ralf Holzer, Arzt im Klinikum Rosenheim und Bundesausbilder im Deutschen Skiverband

Unser Ziel

Hauptziel ist die erfolgreiche Etablierung eines zukunftsweisenden Programmes „gesundheitsorientiertes Skifahren“.

Die bereits umgesetzten positiven Erfahrungen sollen als Grundlage dienen, eine dominante Stellung in einem vielversprechenden Marktsegment zu erobern.

Für die Zukunft denkbar ist auch die Umsetzung der Erfahrungen auf andere zielgruppengerechte Sportarten. Dafür steht die Qualität und die Erfahrung des Kompetenz-Teams.

Mithilfe von Kooperationspartnern soll es in der Zukunft gelingen

- das Programm weiterzuentwickeln
- das Programm einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen (Marketing)
- eine marktbestimmende Kompetenz-Position zu erreichen

Marketing (Perspektiven)

- Der bisher erreichte Bekanntheitsgrad durch Print-/ Rundfunk- und Fernsehbeiträge soll noch weiter ausgebaut werden

- Bisher gesammelte Adressen für Direkt-Marketing sollen effektiv genutzt werden

- Bereits bestehende Kooperationen (z.B. IKO Sport in Raubling/Rosenheim) sollen für gemeinsame Marketing-Maßnahmen genutzt werden

Ansprechpartner

Michael Maier und Christian Simmer

Top On Snow – Station Rosenheim
Ruedorfferstr. 8
D-83022 Rosenheim

Telefon: 08031 – 35 34 565
Telefax: 08031 – 35 34 564
Hotline : 0179 – 734 29 64
Email: rosenheim@toponsnow.de
Internet: www.toponsnow.de