



# FIT FÜR DIE PISTE

Mangels Bergen in der Umgebung gilt der Kölner gemeinhin als „Flachlandtiroler“. Dennoch gibt es viele Skivereine in der Stadt. Und diese bieten zur Wintersaison unter anderem Fitness- und Gymnastikkurse an – auch für Nichtmitglieder

**E**gal ob Skilaufen oder Snowboarden, ob Ski nordisch oder Ski alpin – Wintersport macht einfach Spaß! Vor allem, wenn man sich richtig vorbereitet und den Körper vorab in Form gebracht hat. „Die körperliche Belastung auf der Piste ist immens“, erklärt Gerhard Schmidt, Trainer beim Kölner Ski-Klub. „Simpel ausgedrückt: Wer sich auf die Belastungssituation vorbereitet, hat mehr Spaß. Man kann den Tag länger nutzen und die gesamte Zeit auf der Piste sinnvoller gestalten.“ Jeden Dienstag leitet er einen Gymnastikkurs in der Westhalle des RheinEnergieStadions. In der kalten Jahreszeit nimmt die Skigymnastik

einen großen Teil des Programms ein. „Bei uns wird der gesamte Körper trainiert. Ganz wichtig finde ich persönlich auch Balance-Übungen und Gleichgewichtsschulungen.“

## Die richtige Vorbereitung

Wer nun aber glaubt, Gymnastikkurse seien eintönig, liegt falsch. Neben den „typischen Übungen“ kommt auch das spielerische Element nicht zu kurz: Am Ende jeder Einheit wird Prellball gespielt. „In solch einem Spiel können stets unvorhersehbare Dinge eintreten, auf die man nicht vorbereitet war. Ähnliche Situationen ergeben sich auch häufig beim Skilaufen

auf der Piste. Ein Skifahrer oder Snowboarder muss immer wieder spontan reagieren – und dieses reaktionsschnelle, flexible Handeln wird in einer Sportart hervorragend gefördert“, erklärt Schmidt. Wobei der Ausdruck „typische Übungen“ sowieso nur selten zutreffend ist. Denn: In der Gymnastik hat sich in den vergangenen Jahren viel getan. Hennig Klamp, der den Donnerstagskurs des Kölner Ski-Klubs leitet, gibt zu: „Viele Übungen, die ich vor einigen Jahren noch gemacht habe, würde ich heute auf keinen Fall mehr durchführen. Aus heutiger Sicht wurde früher vieles falsch gemacht.“ Für

Fotos: IMAGO (2), Ski-Cub „Blau-Rot“ Köln 1938 (1)



Die jährlichen Ausflüge des Ski-Clubs „Blau-Rot“ versprechen jede Menge Spaß in den Bergen (Foto oben). Beim Gymnastiktraining in der Halle kommen diverse Trainings-Utensilien zum Einsatz (Foto unten)



die Trainer bedeutet dies: ständiges Weiterbilden via Internet und durch Fachliteratur sowie regelmäßiger Erfahrungsaustausch mit Kollegen.

#### Modern oder traditionell

„Ski-Fitness muss sich verändern, weil sich auch die Technik geändert hat. Früher ist man ganz anders Ski gelaufen als heute. Inzwischen sind die Schwerpunkte anders verteilt. Auch das Fahren fernab von präparierten Pisten wird immer beliebter. Für uns als Trainer bedeutet es, dass wir zusätzliche Dinge berücksichtigen und ins Training einbauen müssen“, weiß Stefanie Rottschäfer, Diplom-Sportwissenschaftlerin und Trainerin beim Ski-Club „Blau-Rot“ Köln.

„Moderne Übungen sind gelenkschonender und anatomisch sinnvoll.“ Auch sie ist überzeugt, dass körperliche Vorbereitung essenziell ist: „Beim Skifahren werden Muskeln beansprucht, die man im Alltag kaum trainiert oder benutzt. Eine gute Rücken- und Bauchmuskulatur ist wichtig für die Stabilität des Oberkörpers. Wenn die Piste hubbelig wird, sollten die Belastungen über die Beine aufgefangen werden. Hinzu kommt: Je älter man wird, umso ‚steifer‘ werden die Knochen. Daher sollte man sich ab 30 oder 40 Jahren umso besser vorbereiten – selbst, wenn die Zeit manchmal knapp bemessen ist.“ Die Trainerin leitet zwei Kurse in Müngersdorf, wobei es zwischen den Angeboten einige Unterschiede gibt: Während montags das Training mit Musik untermalt wird und unterschiedliche Hilfsmittel, wie Bänder oder Hanteln, zum Einsatz kommen, wird der Mittwochskurs – ohne Musik, dafür mit Stangenläufen – eher traditionell angelegt. So ist für jeden Teilnehmer das richtige Angebot dabei. Das im Training Erlernte will anschließend natürlich auf der Piste auch umgesetzt werden. Gut, dass einige Skivereine entsprechende Ausflüge im Sortiment haben. So bietet „Blau-Rot“ unter anderem einmal pro Jahr eine große Reise für 45 bis 50 Leute an – und das seit über zwölf Jahren. „Wir wollen keine Wiederholungstäter sein, sondern die Alpen quasi ein Mal durchkreuzen. Darum besuchen wir jedes Jahr ein neues Skigebiet. Diesmal sind die Dolomiten dran.“ Zuvor gilt es allerdings, den Körper in Form zu bringen! **Marcus Holzer** ●

**SKI-CLUB „BLAU-ROT“ KÖLN 1938** – Kurse: montags 9:00–20:00 Uhr, Sportpark, Gym 3 Westgebäude, Köln-Müngersdorf, mittwochs 19:00–20:30 Uhr, Ernst-Simons-Realschule, Alter Militärring 96, Köln-Müngersdorf Preis: 10er-Karte für 45 Euro Skireisen: zwei bis drei Mal pro Jahr Kontakt: Lerschstr. 19, 50858 Köln, Uschi Luhr, Tel.: 02234/78675 (kontakt@skiclub-koeln.de)

## Der Kölner center.tv TV-Sport im Januar

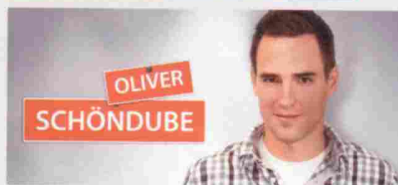
### RheinSPORT:

Im Januar 2013 startet center.tv direkt mit Bildern aus dem Trainingslager des 1. FC Köln und der Vorstellung der Sportler/innen und Teams des Jahres. Schalten Sie also ein, wenn Oliver Schöndube Sie aktuell und exklusiv mit Informationen aus dem Sportgeschehen der Region versorgt.



### Das wöchentliche Sport-Programm:

#### IMMER MONTAGS – FREITAGS



18.40 Uhr – 19.00 Uhr /  
19.40 Uhr – 20.00 Uhr

RheinSPORT – Das Sportmagazin  
mit Oliver Schöndube

#### IMMER DONNERSTAGS



20.00 Uhr – 21.00 Uhr

Heimspiel – Der Fußballtalk  
mit Ralph Friedrichs

#### IMMER SAMSTAGS

19.40 Uhr – 20.00 Uhr

RheinSPORT – Der Wochenrückblick  
mit Oliver Schöndube

Alle Angaben zu den Sendezeiten ohne Gewähr