

Zeit für Bewegung

ZU KALT, UM SICH ZU BEWEGEN? DIESE AUSREDE LASSEN WIR NICHT GELTEN. DENN AUCH IM WINTER GIBT ES ZAHLREICHE MÖGLICHKEITEN, SICH SPORTLICH ZU BETÄTIGEN. SO GEHT ES DEN WEIHNACHTSPFUNDEN IM NU AN DEN KRAGEN.

SKIFAHREN

Bereits im Herbst warten ambitionierte Skifahrer auf den ersten Schnee, um sich endlich wieder ihre „Brettl“ anzuschlallen und die Berge unsicher zu machen. Dazu ist keine weite Reise nötig, denn auch im Bayerischen Wald gibt es genügend Möglichkeiten für einen Skiausflug. Immerhin wartet auf dem Großen Arber eine ehemalige Weltcup-Strecke auf Freizeitsportler. Dank moderner Beschneiungsanlagen bieten aber auch kleinere Skigebiete Schneesicherheit. Wer ein paar Tage Urlaub hat, kann diese natürlich auch nutzen, um sich in einem der großen Skigebiete auszutoben.



geht es mühelos durch die verschneite Landschaft. Wer sich nicht alleine mit Schneeschuhen in die Berglandschaft wagt, kann an einer geführten Schneeschuh-Tour teilnehmen – oft die sicherere Variante, um nicht vom Weg abzukommen. Schneeschuhe können übrigens in vielen Touristinformationen ausgeliehen werden.



SCHWIMMEN

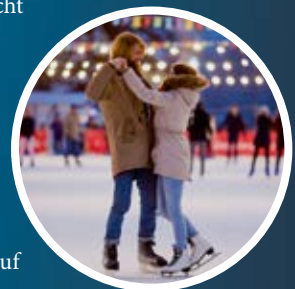
Schwimmen ist zu jeder Jahreszeit möglich, aber im Winter macht es besonders Spaß, in der beheizten Schwimmhalle seine Bahnen zu drehen, während draußen die ersten Flocken vom Himmel fallen. Dazu bietet sich natürlich ein anschließender Saunabesuch an, der die be-



anspruchten Muskeln entspannt und zugleich das Immunsystem für die Erkältungszeit stärkt – die perfekte Kombination aus Anspannung und Entspannung.

SCHLITTSCHUHLAUFEN

Wahre Eisprinzessinnen und -prinzen drehen mit Kufen unter den Füßen eine Pirouette nach der anderen. Aber auch wer weniger elegant auf dem Eis unterwegs ist, wird seine Freude mit Schlittschuhen an den Füßen haben. Denn nicht nur Kinder lieben das sanfte Gleiten übers Eis, auch Erwachsene können hier Koordination und Gleichgewicht trainieren. Egal ob Outdoor auf dem zugefrorenen Weiher, auf Eislaufbahnen in der Innenstadt oder in Eislaufhallen – Schlittschuhlaufen ist ein Sport für alle Altersklassen.



RENATE KERSCHER