

## Aktueller Lauf- & Bewegungstipp

### Mit dem Wintersport "Eislaufen" voll im Trend!

Die Kälte und das Eis im Winter halten uns des Öfteren davon ab an der frischen Luft körperlich aktiv zu sein, sei es in Form vom Laufen, Nordic Walking und/oder Wandern.

Aus diesem Grund erfreut sich das Eislaufen zunehmender großer Beliebtheit in der kalten Jahreszeit, denn diese Sportart kombiniert Vergnügen und Sport miteinander. Eislaufen macht nicht nur Laune, sondern hält den Körper fit, indem man das Herzkreislaufsystem, die Schnelligkeit, das Gleichgewicht, die Koordination und in diesem Zusammenhang die Körperstabilität und somit die Körperhaltung trainiert. Weiters bietet das Eislaufen die Möglichkeit die körperliche Belastung an die individuelle Kondition gut anzupassen. Den besten Trainingseffekt erzielt man, wenn man sich noch beim Laufen unterhalten kann. Außerdem gibt es für das Eislaufen keine Altersgrenze obwohl zu sagen ist, dass diese Sportart ein erhöhte Sturzgefahr mit sich bringt und aus diesem Grund nichts für müde Knochen ist. Somit hinein ins Wintervergnügen Eislaufen! Tipp: Eine Thermoskanne Tee gleicht den Flüssigkeitsverlust aus und wärmt die kalten Finger wieder auf. Tipp von Mag. Susanne Haderer, Sportwissenschaftlerin der Xundheitswelt.

Weitere Tipps und Informationen finden Sie auf der Website von Xundwärts, dem Lauf- und Bewegungszentrum der Xundheitswelt, unter [www.xundwaerts.at](http://www.xundwaerts.at).