

Mit Ski-Profis die Angst überwinden: Neues Konzept für Wiedereinsteiger

Am idyllischen Lenggrieser Brauneck erobern sich Erwachsene in drei Tagen den Pistenspaß zurück

Viele würden gern wieder, wagen es aber nicht. „Die Angst ist das Hauptproblem“, sagt Michaela Gerg. Die ehemalige Rennläuferin hat jetzt spezielle Kurse für Wiedereinsteiger entwickelt. Innerhalb von drei Tagen können sich Erwachsene im idyllischen Lenggrieser Skigebiet Brauneck ihren Pistenspaß wieder zurück erobern. Der Kurs mit maximal sechs Teilnehmern kostet 189 Euro und ist sofort buchbar.

Michaela Gerg-Leitner setzt mit ihrem Konzept genau da an, wo der Wiedereinsteiger einst aufgehört hat. Was traut sich der Einzelne zu, welches Material ist er bislang gefahren, wo liegen mögliche Blockaden? Die Ski-Legende, die sich Mitte der 90-er Jahre aus dem Profisport zurückgezogen hat und in Lenggries ihre eigene Skischule leitet, lässt sich Zeit für die Bestandsaufnahme. „Wie im Einzelunterricht arbeiten wir auch in der Gruppe sehr individuell“, sagt die 52-Jährige und hebt die positiven Effekte des gemeinsamen Wiedereinstiegs hervor: „Spaß, Situationskomik zwischendurch, die Erfahrung, dass man nicht der Einzige ist, der kämpft – all das motiviert und hilft, persönliche Grenzen zu überwinden.“

Denn eigentlich ist Skifahren wie Radfahren. Nur, dass viele Erwachsene nach längerer Pisten-Abstinenz zu ängstlich sind. Daher geht's im Anschluss an die Bestandsaufnahme und mit fachkundig angepasstem Carving-Ski zunächst in leichtes Gelände. Hier können sich die Teilnehmer mit dem neuen Material vertraut machen. „Wer noch nie einen taillierten Ski hatte, ist überrascht, wie einfach die Kurven plötzlich sind“, sagt die Expertin und lässt den ersten Tag mit einem persönlichen Erfolgserlebnis enden. Intensiv geschult werden die Grundlagen der Carvingtechnik am nächsten Morgen. Zwischendurch streuen die Skilehrer immer wieder einfache methodische Übungen zum angstfreien Fahren ein.

Das konkrete Herantasten an die persönlichen Angstpunkte steht im Mittelpunkt des dritten Tages. Beim Fahren in steilem Gelände, über verspurte Pisten und enge Ziehwege etwa gewinnen die Teilnehmer ihr Selbstvertrauen zurück. „Sie lernen, wie sie ihr Fahrverhalten in verschiedenen Situationen anpassen können und gewinnen mit jedem Schwung neues Selbstvertrauen“, sagt Michaela Gerg-Leitner. Nach dem Kurs dann sei es wichtig, am Ball zu bleiben, damit sich das Gelernte wieder festigt.

Für die Ex-Rennläuferin, die im Tölzer Land aufgewachsen ist und die Pisten am Brauneck schon seit Kindertagen wie ihre Westentasche kennt, ist der Lenggrieser Hausberg der ideale Ort, um auch nach längerer Pause wieder Spaß am Skifahren zu gewinnen. Denn das idyllische Skigebiet ist mit seinen 34 Pistenkilometern noch überschaubar und hat dennoch vom Anfängerhügel über die Buckelpiste bis zur rabenschwarzen Weltcupabfahrt alles zu bieten.

Preise: Der dreitägige Wiedereinsteigerkurs mit insgesamt zwölf Stunden Unterricht, exclusive Liftkarten und einer maximalen Gruppengröße von sechs Teilnehmern kostet 189 Euro pro Person und ist online buchbar.

Leihhausrüstung ist im Preis inbegriffen. (www.skischule-michigerg.de).