

## PRESSE - Information

Rosenheim, im November 2007

### Neuerscheinungen auf dem Büchermarkt

#### **Mehr Gesundheit und Wohlbefinden auf Piste und Loipe für die Generation 50+**

**Mit „Soft Skifahren“ und „Soft Langlaufen“ sind seit Ende Oktober zwei Buchtitel auf dem Markt, die sich ganz gezielt an Wintersportler gehobenen Alters wenden. Grundidee des von Autor Michael Steinkohl in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelten Konzepts, ist die Verringerung von Belastungen auf Gelenke und Herz-Kreislauf-System. Risikofaktoren werden gemieden, der Gesundheitswert somit erheblich gesteigert.**

Beide sportlichen Ratgeber richten sich vor allem an die Generation 50+, Wiedereinsteiger nach längerer Pause und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, wie Arthrosen, Hüftendoprothesen oder Rückenproblemen.

Gerade diesen Zielgruppen wird häufig von Wintersporterlebnissen abgeraten. Zu Unrecht in den Augen des Autors. Denn mit spezifischen Tipps zu Technik, taktisch richtigem Verhalten und optimaler Ausrüstung für die jeweilige Sportart gelingt es sehr wohl, unnötige Belastungen zu vermeiden.

#### **Das Schlagwort innerhalb der unterschiedlichen „Soft Sports“ Konzepte heißt „Funktionalität“**

In beiden Büchern geht es im Wesentlichen darum, viele Einflussfaktoren, die die Sportart mit sich bringt, auf die Voraussetzungen jedes Einzelnen funktionell anzupassen. Gerade die ältere Generation wurde im Bereich Wintersport in den letzten Jahren trotz zahlreicher positiver Entwicklungen auf dem Ausrüstungssektor völlig vernachlässigt. Ein moderner Carvingski beispielsweise macht vielen älteren Menschen eher Angst, als dass er das Vertrauen in ihre Fähigkeiten stärkt. Das muss nicht sein, denn auch innerhalb der Carvingski-Generation gibt es zahlreiche Modelle, die konditionelle und technische Defizite hervorragend kompensieren.

#### **Das Konzept ist ein Produkt aus praktischen Erfahrungen**

Seit vielen Jahren unterrichtet Michael Steinkohl als Skischulleiter und Landesausbilder im Deutschen Skiverband zahlreiche Teilnehmer mit diesem speziellen Konzept. Mit Erfolg! Teilweise von ärztlichem Rat begleitet, stürzen sich nun immer mehr ältere Menschen mit Selbstvertrauen ins Wintersportvergnügen.

Das praxiserprobte Programm erscheint nun für diese in der demografischen Entwicklung sehr bedeutenden Zielgruppe in Wort und Bild. Motivation für diese Ratgeber war, die bestehende Lücke zu dieser Thematik auf dem Buchmarkt zu schließen.

Erhältlich sind beide Bücher im klassischen Buchhandel oder online unter [www.soft-skifahren.de](http://www.soft-skifahren.de) oder [www.soft-langlaufen.de](http://www.soft-langlaufen.de) .

Diese Presse-Information und beide Titelseiten stehen unter [www.michi-steinkohl.de](http://www.michi-steinkohl.de) in der Hauptauswahl unter *Presse* bereit

Abdruck honorarfrei - Belegexemplar erbeten

**Herausgeber** von „Soft Skifahren“ und „Soft Langlaufen“ ist das *Rosenheimer Verlagshaus* unter in der *Edition Förg*. In 120 Seiten findet der Leser ca. 70 Farbfotos. Beide Bücher sind broschiert und haben mit 14,7 x 21 cm ein sehr anschauliches Format. Erhältlich sind die Publikationen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Der Preis für beide Bücher in Deutschland liegt bei jeweils 12,95 Euro.

**Der Autor** hat sich nicht erst seit seinem Sport und Publizistik Studium an der Sporthochschule Köln dem Sport verschrieben. Schon von Kind auf war er für unterschiedlichste Sportarten zu begeistern, darunter auch der alpine Skisport. Seit nunmehr 18 Jahren bildet Michael Steinkohl als Landesausbilder im Deutschen Skiverband zahlreiche Skilehrer aus. Dazu kommen 10 Jahre Erfahrung als Skischulleiter, wo er die Bedürfnisse unzähliger Wintersportkunden im Detail kennen gelernt hat, alpin wie nordisch gleichermaßen.

Die hier gewonnenen Erfahrungen und die Tatsache, das der Autor selbst mit einer schweren Arthrose im Hüftgelenk zu kämpfen hat, haben zur Entwicklung der „Soft Konzepte“ geführt, die bereits seit einigen Jahren erfolgreich angeboten werden. Sein gesamtes Know How als Personal Trainer, Outdoor Trainer, Polar Certified Trainer, Inline Skate Coach, Nordic Waking- und Nordic Blading-Instructor und Berater/Produkttrainer der Sportartikelindustrie floss in die Entwicklung der Soft Programme ein.

Pressekontakt:  
Michael Steinkohl  
Agentur für Sport und Marketing  
Telefon: 08031 / 380808  
Telefax: 08031 / 380088  
eMail: [post@michi-steinkohl.de](mailto:post@michi-steinkohl.de)  
skype: michaelsteinkohl