

Thema: Physiotherapie**Redakteur:** Limbach

Training vor dem Skifahren

In weniger als vier Wochen beginnen im Burgenland die Semesterferien. Viele Familien nutzen diese Zeit für einen Skiurlaub. Wer nach einem Jahr Pause unvorbereitet und untrainiert auf die Piste geht, riskiert allerdings Verletzungen. Zahlt es sich jetzt noch aus mit Skigymnastik zu beginnen? Auf alle Fälle, sagen Experten. Jeder Tag zählt.

O-Ton: Bernhard Mayer (Physiotherapeut)