

# Jetzt schon auf den Winterurlaub vorbereiten

Wer den Sommer nutzt, um fleißig zu trainieren und Sport an der frischen Luft zu treiben, sollte auf keinen Fall im Winter damit aufhören. Eisige Temperaturen, Glätte und Schnee sind nicht gerade die Freunde der Laufschuhe, doch auch im Winter kann das Kalorienverbrennen mit purer Lebensfreude kombiniert werden. Ein Aktivurlaub in der kalten Jahreszeit wirkt da verlockend, aber die Vorbereitungen hierfür solltet Ihr schon früh treffen.

## Die passende Unterkunft finden

Das alte Sprichwort „Frühes Kommen sichert die besten Plätze“ gilt auch hier. Wer sicher weiß, auf welchen Zeitraum der Winterurlaub fällt, sollte möglichst früh buchen. Sowohl für Gruppen, Familien oder Paare lässt sich die passende Bleibe finden. Ferienwohnungen oder -häuser bieten hier den besseren Komfort. Unabhängigkeit und viel Stauraum sind im Urlaub wichtig.. Ferienwohnungen sind gerade im Skiurlaub beliebt, da sie einen gemütlichen Rückzugsort nach einem langen Tag auf der Piste versprechen. Shuttle-Busse, ein zugehöriger Skipass und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe erhöhen die Annehmlichkeit obendrein. Wenn Ihr dagegen lieber bekocht werdet und ein bisschen weniger Freiheiten in Kauf nehmt, solltet ihr Euch für eines der vielen Hotels in den Ski-Regionen entscheiden.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig zu erwähnen, dass die Ortswahl nicht willkürlich oder nur nach den Preisen geschehen sollte. Anfänger brauchen Pisten, die für sie geeignet sind, während erfahrene Ski- oder Snowboardfahrer sich Strecken suchen sollten, die sie nicht schnell langweilen.

## Verletzungen vorbeugen

Egal jedoch ob Laie auf den Brettern oder erfahrener Ski-Hase: Die sportliche Vorbereitung ist das A und O. Egal wie sicher Ihr euch auf dem Snowboard oder den Skiern fühlt, mit schwachen Muskeln wird der Winterspaß schnell zum Frust. Verletzungen wie Bänderrisse sind vorprogrammiert, man leidet schnell unter Atemnot und Muskelkater. Wie Ihr euch richtig auf die Saison vorbereitet, haben wir bereits **in diesem Artikel** genauer erklärt. Trainierte Gelenke und eine gute Kondition sind jedoch nur die halbe Miete. Vor dem Sport aufwärmen und dehnen ist auch im Winter unerlässlich.

## Weniger Sorgen mit einer guten Versicherung

Natürlich kann es trotzdem vorkommen, dass Ihr euch beim Wintersport verletzt. Nur ein kurzer Moment der Unachtsamkeit und schon seid Ihr in einen anderen Urlauber geprallt. Damit der Ausgang solcher Unfälle nicht auch noch unnötig die Haushaltskasse belastet, solltet Ihr darauf achten, gut **versichert** zu sein. Gerade wenn es Euch ins Ausland für den Skiurlaub zieht, ist es wichtig mit der Versicherung Rücksprache zu halten oder eine Auslandsversicherung abzuschließen. Solltet Ihr bereits eine Unfallversicherung haben, müsst Ihr zudem prüfen, ob diese auch Sportpannen mit abdeckt.

Wenn Ihr einen entspannten Winterurlaub genießen wollt, dann denkt am besten jetzt schon an die Planung.