Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 4

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

sport für alle

Unser Fitnesstip

In letzter Zeit warnen in Deutschland gewisse Aerzte vor den sogenannten Trimmpfaden, den Vita- und Fitnessparcours. «Kranke trimmen sich an jedem Wochenende auf den Trimmpfaden», «Tausende beim Massenspass auf den Parcours», sind einige der Schlagzeilen. Ein Arzt schreibt, dass «kleine Baumstämme zum Hochstemmen seien, wobei die Lendenwirbel bis zum fünfzehnfachen des Körpergewichts belastet würden». Ein anderer lässt sich wie folgt vernehmen: «Selbst wenn man noch so gesund ist, trimmen kann man sich auf den Trimmpfaden nicht. Da hilft nur leichte Gymnastik.» Und dann wird der Wert der leichten Gymnastik schon im nächsten Satz mit der Bemerkung widerlegt: «Die Trimmpfade sind mit ihren Minimalanforderungen an Herz und Kreislauf sinnlos.» Interessant ist, dass ein anderer Arzt genau das Gegenteil feststellt, er schreibt: «Ideal sind die Trimmpfade nur für Leistungssportler.»

Wenn diese unterschiedlichen Aeusserungen die Leser veranlassen, bevor sie mit einem Training auf einem Parcours beginnen, sich ärztlich untersuchen zu lassen, wenn sie dazu dienen, dass Uebertreibungen von all zu Ehrgeizigen unterbleiben, dann gut. Wenn aber — und das ist leider zu befürchten — der erhobene ärztliche Drohfinger zur Folge hat, dass Verängstigte den Parcours deshalb meiden, das wachgerüttelte Gesundheitsbewusstsein wieder einschläft, dann ist die Gefährdung durch Stillegen vom Körper sicher grösser und bedenklicher als die mögliche Gefährdung auf einem Fitnessparcours.

Dass Kranke im Prinzip nicht auf einen Parcours gehören oder dann nur auf ärztliche Anweisung hin, dürfte unbestritten sein. Wer als Laie einen Parcours besuchen will, sollte sich stets zuerst durch einen Fachmann einführen lassen. Er muss die Vorteile und auch mögliche Gefahren gewisser Uebungen kennen. Je mehr der Benützer darüber weiss, desto positiver kann er den Parcours ausnützen. Der bekannte Sportpädagoge Dr. Hans Gabler stellte dazu fest: «Fitnessparcours enthalten Chance und Risiko. Es ist gewiss nicht nur bei diesem Parcours so, dass es in unsere Hand gelegt ist, ob wir die Chancen nutzen und das Risiko meistern.»

Wer ohne Anleitung und ohne Sachkenntnis Sport treibt, geht überall gewisse Risiken ein. Das ist beim Schwimmen, beim Skifahren, beim Bergsteigen, beim Segeln usw. gleich. Nichtstun ist aber — das sollte stets bedacht werden — per Saldo gefährlicher.

Marcel Meier

«Country Club Düsseldorf»

Der Grundgedanke: «Gemeinschaft» hat die Anordnung der Klubbereiche bestimmt. Architektonischer Mittelpunkt ist eine grosszügige Wandgalerie mit Bars und Sitzlandschaften. Dort begegnen sich die Bereiche Sport, Erholung, geschäftliche Kommunikation und Hotellerie. Wandelgalerien eröffnen den Blick in Sporthallen, Studios, Tennisplätze, Reitanlagen, Spielflächen, Sonnendecks oder das Badezentrum.

Das Angebot des «Country Club» ist vielfältig. Angeln, Boccia, Bogenschiessen, Bowling, Golf, Reiten, Squash, Tennis und Schwimmen stehen auf dem sportlichen Programm. Der Erholung und Besinnung dienen Clubs, Sanarium, Sonnendeck mit Solarium, Bibliothek und TV-Zimmer. Ausserdem sind ein 60-Betten-Hotel, ein Kinder-Hotel und ein Konferenzzentrum vorgesehen.

Die Gründer des Klubs, der in der Nähe des Düsseldorfer Flughafens auf einem 300 000 Quadratmeter grossen Gelände Mitte nächsten Jahres vollendet werden soll, wählten nicht die breite Masse als Zielgruppe aus, sondern vornehmlich die im Grossraum Düsseldorf ansässigen Unternehmen. Gesucht werden keine Leute, die es sich nicht leisten können, sondern Firmen, die davon überzeugt sind, es sich leisten zu müssen, das heisst ihren stressgeplagten Managern und leitenden Angestellten eine Möglichkeit zur Regenerierung zu bieten. Geschäftsführer Stefan Glasmacher:

«Ein besonderes Anliegen sind auch die Vertreter der hier ansässigen ausländischen Firmen, die bislang nach Nationen getrennt ihre eigenen Klubs haben. Wir möchten erreichen, dass man im Country Club zu Gesprächen und zur sinnvollen Freizeitgestaltung zusammenfindet.»

Sie sagten...

Herbert Donzé zum Thema Schulsport:

Schulsport ist eine der glücklichsten Ideen, die je in der Bundesgesetzgebung verankert wurde. Wohl wusste man damals noch nicht viel über diese neue Institution, weil erst wenige Modelle existierten. In einigen Kantonen ist inzwischen die Organisation des freiwilligen Schulsportbetriebes recht gut angelaufen. Man darf sagen, dass gerade durch das Bundesgesetz und durch die Bundessubventionen der freiwillige Schulsport einen enormen Aufschwung erlebt hat. Heute kommen bereits Zehntausende von Schülern und Schülerinnen in den Genuss eines Sporttrainings, meistens in einem Neigungssportfach und ausserhalb des obligatorischen Schulturnens.

Es gibt gegenwärtig Gemeinden, in denen, durch den freiwilligen Schulsport 50 bis 60 Prozent der Schüler zu vermehrter Bewegung und dadurch zu einer besseren Lebensqualität gelangen. Schulsportler brauchen weder Alkohol, noch Nikotin, weder Tabletten, noch Drogen. Sie freuen sich ob ihrer Leistungsfähigkeit in allen Lebensgebieten. Sie müssen nicht interniert und nicht hospitalisiert werden. Sie sparen der Oeffentlichkeit durch ihre Lebensauffassung enorme Geldbeträge. Die Bundessubventionen machen sich deshalb vielfach bezahlt.

Die Ausgaben des Schweizervolkes für sanitarische Zwecke belaufen sich heute bereits auf über 30 Prozent des Volkseinkommens und werden bei gleichbleibender Entwicklung in absehbarer Zeit auf 50 Prozent ansteigen.

Ein gut ausgebauter Schulsport kann hier als Bremse wirken. Das obligatorische Schulturnen kann nie die gleiche Wirkung haben, weil dort nicht auf die Neigung der Schüler eingegangen werden kann.

Dr. Howald sagt: «In der modernen Gesellschaft kommt dem Sport eine immer grössere Bedeutung zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit zu. So ist der Sport im Jugendalter unter anderem auch in den Rahmen der Gesundheitserziehung zu stellen. Vornehmste Aufgabe des Sportunterrichts in der Schule muss es sein, dem Schüler einen präventivmedizinisch fundierten, sogenannten ‚Livetime'-Sport zu vermitteln und die Sportausübung zu einer lieben Gewohnheit für das ganze Leben zu machen.»

Das Kürzen der Bundessubventionen für den freiwilligen Schulsport wäre langfristig gesehen für unsere Volkswirtschaft ein grosser Fehler.