Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 7 (2005)

Heft: 1

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: 09.07.2025

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

mobileclub

Leserclub für «mobile»-Abonnenten

Eine Tasche für sich!

Sie ist ja immer schwierig – die Suche nach dem passenden Geschenk! Vielseitig, individuell, praktisch, nützlich, originell, schön soll es sein. Auswahlkriterien, die ja eigentlich unmöglich von einem Objekt verwirklicht werden können. Die **«mobile-Taschen»** sind inzwischen Insider- und Kultobjekt der «mobile»-Macher. Ihr individuelles Design erfüllt unsere vielfältigsten Ansprüche im Alltag und in der Freizeit. Wir haben uns entschlossen eine Neuauflage zu produzieren, um die Anfragen nach weiteren exklusiven Modellen zu erfüllen.

Ausstattung: 35 x 34 x 12 cm, bedruckte Plane, Aussenfach auf Deckel mit Reissverschluss, innen weiss mit Innenfach und Schlüsselband

Kosten: Fr. 88.– Mitglieder mobileclub, Fr. 108.– Nichtmitglieder

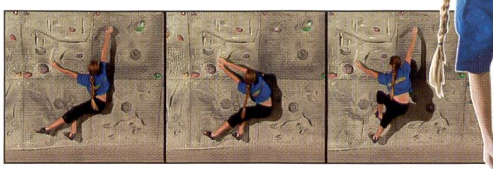
Bestellung: Bitte verwenden Sie unten stehenden Talon.

Gross und klein im Gleichgewicht

Ob zuhause, in der Turnhalle, auf dem Schulhausplatz oder – wenn mans kann – auf dem Trottoir: Dieses verchromte Rad mit verstellbarem Sattel lässt die Herzen der Balancefanatiker höher schlagen und ist ein ideales Geschenk. mobile*club*mitglieder profitieren von vergünstigten Bedingungen.

Bestellung: Senden Sie Ihre Bestellung mit unten stehendem Talon bitte an die Geschäftsstelle mobile*club*. Lieferungen und Rechnungsstellung erfolgen durch die Firma VISTA Wellness AG, 2014 Bôle, Telefon, 032 841 42 52, Fax 032 841 42 87, E-mail: office@vistawellness.ch

Kursangebot



Das ABC des Kletterns

Unter der Leitung von Hanspeter Sigrist bieten wir für die Mitglieder des mobile*club*, aber auch für weitere interessierte Leserinnen und Leser einen halbtägigen Kurs zum Thema Sportklettern an.

Themen: Einführung ins Sportklettern

Schwerpunkte: Standardbewegung, Klettertechnik, Übungs- und Spielformen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Natürlich 1:1 an der Kletterwand.

Datum: Samstag, 14. Mai 2005, 13.30 – 18.00 Uhr

Ort: MAGNET, Trainingszentrum für Sportkletterer, Freiburgstrasse 632, 3172 Niederwangen

Kosten: Mitglieder im mobile*club* bezahlen Fr. 130.–, Nichtmitglieder Fr. 150 .– (inkl. Miete des Materials).

Material: Wird vom Kletterzentrum zur Verfügung gestellt.

Anmeldung: Geschäftsführer mobile*club*, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78,

E-mail: info@rebi-promotion.ch (die Anzahl Plätze ist beschränkt, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Empfangs entgegengenommen).

mobileclub

Bestellungen für Klubmitglieder (Neumitglieder benutzen bitte zusätzlich den Talon auf der rechten Seite)

☐ «mobile-Tasche»
- ☐ Mitglieder mobile*club* Fr. 88.–
- ☐ Nichtmitglied Fr. 108.–

(Preise inkl. MwSt., zuzüglich Porto)

☐ Einrad
- ☐ Mitglieder mobile*club* Fr. 178.– pro Stück (inkl. MWST) plus Fr. 9.– Porto
- ☐ Nichtmitglied mobile*club* Fr. 188.– pro Stück (inkl. MWST) plus Fr. 9.– Porto

☐ Klettern
- ☐ Mitglieder mobile*club* Fr. 130.–
- ☐ Nichtmitglied Fr. 150.–

Vorname, Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Datum, Unterschrift _____

Einsenden oder faxen an: Geschäftsstelle mobile*club*, Bernhard Rentsch, BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78

Bestellung

Einsenden oder faxen an:
Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78

- ☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–).
- ☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–).
- ☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 20.–/Ausland: € 14.–).
- ☐ Ich bin bereits Abonnent von «mobile» und möchte Mitglied im mobile*club* werden (Fr. 15.– /Jahr).

Vorname, Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Fax _____

Verwendung der Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken
Das Sponsoringkonzept für die Zeitschrift «mobile» sieht vor, den Sponsoren die Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken zu überlassen. Falls Sie nicht damit einverstanden sind, dass Ihre Personalien an unsere Sponsoren weitergegeben werden, muss dies hier explizit vermerkt werden.

☐ Ich will nicht, dass meine Personalien für Marketingzwecke verwendet werden.

Datum, Unterschrift _____

Bei Muskelkrämpfen, Kribbeln und Nervosität

Magnesium ist von grosser Bedeutung für unseren Körper und nimmt beim Energiestoffwechsel eine Schlüsselposition ein. Insbesondere für die Muskel- und Nervenfunktion ist Magnesium unentbehrlich.

Magnesium-Sandoz® wirkt bei Muskelzuckungen, Wadenkrämpfen sowie bei Symptomen von Magnesiummangel wie Müdigkeit, Reizbarkeit, Nervosität und Konzentrationsschwäche.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Magnesium-Sandoz®

Für starke Muskeln und Nerven.

NOVARTIS

Auslieferung:
Novartis Consumer Health Schweiz AG

Vertrieb:
Sandoz AG, Schönenwerd

Die Tages- und Internatsschule mit dem persönlichen Ambiente. Mit dem Gymnasium mit musisch-kreativer oder sportlicher Spezialförderung. Mit der Fachmittelschule als Vorbereitung für erzieherische, pflegerische, soziale und künstlerische Berufsbereiche. Mit dem Internat, neu auch mit Wohngruppen in selbständig geführten Wohnungen.

Am 23./24. März 2005 finden an der EMS die Schweizerischen Mittelschulmeisterschaften im Unihockey statt. Information und Anmeldung unter www.smm-unihockey.ch

ems

Evangelische Mittelschule Schiers

7220 Schiers, Telefon 081 308 04 04, Fax 081 328 24 06
admin@ems-schiers.ch, www.ems-schiers.ch

Mehr als drei Sätze

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Online-Bestellungen:
www.mobile-sport.ch

Bücher ausleihen: www.sportmediathek.ch
Telefon 032 327 63 08, E-Mail: biblio@baspo.admin.ch

Christa Grötzinger Strupler (grö), Arturo Hotz (Hz), Eric Jeisy (EJe)

Gesund, weil bewegt und richtig ernährt

Studien zum Essverhalten haben ergeben, dass immer mehr junge Frauen und Männer unter Essstörungen, Fehlernährung und ernährungsabhängigen Stoffwechselstörungen leiden. Auch das Bewegungsverhalten vieler Jugendlicher ist ungenügend.

Die Broschüre «Gesund und bewegt», die als Lehrmittel für die Sekundarstufe I (7.–9. Klasse) konzipiert ist, will nicht nur Wissen vermitteln, sondern die Schülerinnen und Schüler auch auf ihre Erfahrungen bezüglich Körper- und Selbstwertgefühl ansprechen und sie für das Thema Ess- und Bewegungsverhalten sensibilisieren. Dabei setzt «gesund & bewegt» auf eine fächerübergreifende Zusammenarbeit der Unterrichtsbereiche Hauswirtschaft, Sport und Biologie.

Das anregend gestaltete Arbeitsheft leistet Aufklärungsarbeit und eröffnet den Schülerinnen und Schülern verschiedene Zugänge zum Thema. Darin integriert sind ganzheitliche Fragen zu Gesundheit und Wohlbefinden, Körperwahrnehmung und äusserem Erscheinungsbild, ebenso wie soziale Aspekte und praktische Tipps zu sinnvollem Ess- und Trinkverhalten. Witzige Cartoons wechseln sich mit informativen Tabellen ab, grossformatige Bilder kontrastieren Fragenkataloge, Spielanleitungen laden zum Mitmachen ein. Kurzum: ein willkommenes und gelungenes Arbeitsinstrument für die Schule. (grö)

Imhof-Hänecke, C.; Dahinden, W.; Laimbacher, J.: **Gesund & bewegt.** Arbeitsheft Energiemanagement. Bern, Schulverlag blmv AG, 2004. 75 Seiten.
Das Arbeitsheft wird ergänzt durch eine Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer und Zusatzmaterialien auf: www.energie-management.ch

Perspektiven als Orientierung

Schon im Titel und Untertitel wird deutlich, worum es den namhaften (ausschliesslich) deutschen Sportpädagog(inn)en bei ihren Akzenten geht. Schweizer Leser/-innen werden bald eine Brücke zwischen den hier thematisierten Perspektiven und den wegweisenden «sechs Sinnrichtung» unseres aktuellen Lehrmittels schlagen.

In diesem von Neumann/Balz editierten Sammelband wird die Perspektiven-Thematik auch aus historischer Sicht im Sinne von «Orientierungen und Beispielen» grundlegend abgehandelt und praxisnah diskutiert. So kann Horst Ehni (Hamburg) – neben Dietrich Kurz (Bielefeld) – als der eigentliche Initiator der «mehrperspektivischen Konzeption des Sportunterrichtes» erkannt werden. Er griff die didaktisch zentralen Perspektiven des Handelns und Erlebens schon 1977 auf und begründete sie praxisbezogen in seinen noch immer lesenswerten Reflexionen.

Leitidee sportdidaktisch-relevanter Diskussion bleibt als allgemeines Erziehungsziel die Mündigkeit. Sie gilt es auch im Sport individuell-sinnvoll zu nutzen und als Handlungsfähigkeit zu interpretieren. Diese wiederum impliziert die erzieherische Forderung: «Das Handeln soll als Erlebnis haften bleiben!» (S. 45) – das bedeutet: Die Erlebnishaftigkeit wird zum qualitativen Kriterium unterrichtlichen Handelns. Und wer «guten» Unterricht erteilt, weiss auch, welche Perspektiven letztlich die Qualität bestimmen: Es ist dies noch immer der individuell abzustimmende Mix der Sinnrichtungen. Trotz der Bekannt- und Vertrautheit dieses «Geheimtipps»: Die Lektüre lohnt sich dennoch oder erst recht! (Hz)

Neumann, P. (Hrsg.); Balz, E. (Hrsg.): **Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierungen und Beispiele.** Verlag Hofmann, Schorndorf 2004. 198 Seiten.

Die gesunde Schule

Bewegung und sportliche Aktivität sind wichtige Elemente einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung und präventiven Gesundheitsförderung. Institutioneller Einstiegsort auf dem «pädagogischen Weg zu einem gesundheitskulturellen Lebensstil» sollte, nach Ansicht der Lehrerin und Sportwissenschaftlerin Dr. W. Recla, die Schule sein. Die Autorin zeigt uns, wie eine bewegungszentrierte Gesundheitserziehung in der Schule konzeptualisiert und – was die meisten Leserinnen und Leser besonders interessieren dürfte! – wie ein solcher Ansatz im Schulalltag konkret umgesetzt werden kann. Als Lehrerin an einem Gymnasium in Graz unterrichtete sie während drei Jahren das Schulfach «Sportbiologie». Ein Fach, welches sich als Pilotprojekt am Konzept einer «bewegungszentrierten Gesundheitsbildung» ausrichtet und eigentlich eine Kombination von Sport- und Bewegungsunterricht mit angewandter Biologie und Umwelterziehung ist. Der Schulversuch wurde dabei über ein Jahr lang wissenschaftlich begleitet. Aus den Ergebnissen des Projekts entwirft W. Recla eine vielversprechende Perspektive für eine ganzheitliche und bildungsorientierte Gesundheitserziehung in der Schule.

Mit dieser «Kurzfassung» ihrer Dissertation bereichert die Lehrerin und Forscherin die angewandte Unterrichtsforschung um einen fundierten Beitrag im Sinne der reflektierten Praxis. (Eje)

Recla, W.: **Bewegungszentrierte Gesundheitserziehung in der Schule.** Kassel, Verlag Prolog, 2004. 381 Seiten.

DARTFISH DartTrainer

Videoanalyse-Software für Trainer

Pro Suite

Einzigartige Analysefunktionen

Vergleichen Sie zwei Bewegungsabläufe durch Übereinanderlegen im gleichen Video, zerlegen Sie den Ablauf in Einzelbilder, bearbeiten Sie Ihre Analysen mit grafischen Hilfsmitteln und heben Sie wichtige Ausschnitte hervor.

Effizienzsteigerung des Trainings

Vermitteln Sie Ihren Sportlern Korrekturen und Anpassungen durch sofortiges Feedback im Training. Integrieren Sie die Videoanalyse nahtlos in Ihre Arbeitsprozesse: während des Trainings, nach dem Training oder über Internet.

Weitergabe über verschiedene Medien

Stellen Sie die Videoanalysen Ihren Sportlern auf CD oder über Internet zur Verfügung - die Sportler können so ihre Fortschritte nachvollziehen. Erstellen Sie Videodatenbanken, mit denen Sie Ihre Arbeit und den Fortschritt Ihrer Athleten dokumentieren.

Die Lösung, die DartTrainer *Pro Suite* Software

Ihre Kontaktperson: Olivier Volery,
Country manager, Switzerland
Tel: 026 425 48 66
Fax: 026 425 48 59
olivier.volery@dartfish.com

DARTFISH

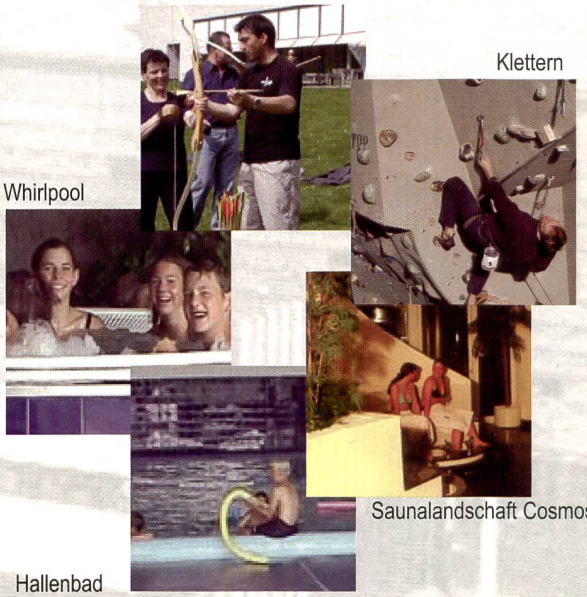
Dartfish, Rte de la Fonderie 6
CP 53 - 1705 Fribourg, Switzerland
Tel: +41 26 425 48 50
info@dartfish.com
www.dartfish.com

Forum Sumiswald
Sport Seminare Events

das sympathische Zentrum für Aktivitäten im Emmental

Lager- und Trainingsmöglichkeiten - Freizeitangebot

3fach Halle



Forum Sumiswald
AG für Sport, Seminare und Events

Forum Sumiswald Burghof 104 3454 Sumiswald
Tel. 034 432 44 44 Fax 034 431 20 31 Mail: info@forum-sumiswald.ch Homepage: www.forum-sumiswald.ch

Der künftige BASPO-Direktor Matthias Remund (rechts) im Gespräch mit seinem Vorgänger Heinz Keller.

Foto: Daniel Käsermann

Fachtagung

Musik und Bewegung

Magglinger Fachtagungen, traditionellerweise im Spätherbst organisiert, haben ihren besonderen Charme. Das in diesen Tagen beobachtbare Naturschauspiel faszinierte ein weiteres Mal, doch die Juraflanke, hoch über dem Bielersee thronend, lag nur selten über dem Nebelmeer.

Fred Greder, dem umsichtigen Leiter und Begleiter der Tagung, ist es gelungen, zu einem noch immer anregenden Thema illustere Referenten und engagierte Workshop-Leiter/-innen zu gewinnen. Ihre Standpunkte und ihre Ausstrahlung hätten kaum unterschiedlicher sein können, was aber wesentlich dazu beigetragen hatte, in einem weit gefächerten Spektrum Aspekte und Facetten einer Thematik aufzuzeigen, die das Gebotene zu einem bunten Strauss bündelte. Die Teilnehmer/-innen waren zwar nicht gerade in Scharen nach Magglingen gereist, doch jene rund siebzig, die gekommen waren, konnten von der Programmvielfalt nur profitieren.

Zum einen wurde in die rhythmisch-akzentuierte und in die musikalische Bewegungserziehung eingeführt. Zum anderen wurde eindrücklich dargelegt, wie musiktherapeutische Aspekte zur Psychohygiene beitragen können. Im dritten Hauptreferat ging es schliesslich um das Faszinosum Rhythmus, der im Bewegungshandeln als Orientierung differenziert genutzt werden kann und den es als Impuls und Impetus in die eigene Bewegungsgestaltung zu integrieren gilt.

Spannend und inspirierend auch das reiche Angebot im integrativen Praxisteil: «Musikeinsatz im Mentaltraining», «Experimente mit musiktherapeutischen Wirkungskomponenten», «Musikeinsatz in der Psychomotorik-Therapie einerseits und in der Tanztherapie anderseits» sowie «Bewegungs- und Improvisationsspiele mit Musik» und «Lebendiges Lernen über Bewegung, Rhythmus und Perkussion» forderten und förderten als besondere Akzente die Mitwirkenden.

Ein spezieller Höhepunkt war schliesslich die Bewegungsakrobatik eines jungen Bieler Künstlers: Unglaublich, über welche kreative Bewegungsvielfalt ein Mensch verfügen und begeistern kann. Wir erwarten mit Spannung den versprochenen Tagungsband.

Arturo Hotz

Bundesamt für Sport Magglingen

Matthias Remund wird neuer Direktor

Der Bundesrat hat am 22. Dezember 2004 – nach der längsten Nacht des Jahres – auf Antrag von BR Samuel Schmid – entschieden. Matthias Remund wird ab 1. April 2005 die Verantwortung für Magglingen übernehmen.

Wer Matthias Remund begegnet, trifft auf einen 42-jährigen, quicklebendigen, offenen, interessierten, Fragen stellenden, schnell denkenden, langlaufenden, leptosomen, gründlichen und gütigen, sportlichen Menschen.

Matthias Remund ist seit 2001 CEO der Billag AG und Mitglied des Top-Managements von Swisscom. Er hat seine Rechtsstudien an der Universität Bern 1992 mit dem Staatsexamen als Fürsprecher abgeschlossen. Sein Berufsleben begann in einem Advokaturbüro; von 1993 – 95 war Remund Generalsekretär der Schweizerischen Käseunion AG und von 1996 – 99 Verbandssekretär beim Centre Patronal. Gleichzeitig war er zu 30 Prozent als Chef Langlauf beim damaligen Schweizerischen Skiverband tätig. Er war aktiver und erfolgreicher Skilangläufer und Mitglied verschiedener Leistungskader sowie als Sportfunktionär in interessanten Aufgaben tätig. 2003/04 war er Verwaltungsrat der BSC Young Boys Betriebs AG. Remund ist verheiratet und Vater von vier Kindern.

Matthias Remund verbindet juristische, betriebswirtschaftliche und spezifische Sportkenntnisse zu einem Management-Kompetenz-Portefeuille, das für die künftige Sportpolitik in der Schweiz spannend ist.

Zu seinen Hauptaufgaben wird die Leitung des gesamten BASPO mit sportpolitischen Diensten, mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, mit den Bereichen Infrastruktur + Betrieb, Medien und CST Tenero gehören. Sportpolitische Herausforderungen werden die Weiterführung des «Konzeptes des Bundesrates für eine Sportpolitik in der Schweiz», die Projektleitung Bund bei der Umsetzung der Fussball-Europameisterschaften 2008, die Revision des Bundesgesetzes über die Förderung von Turnen und Sport sowie die Fortsetzung des nationalen Sportanlagenkonzeptes (NASAK 3) sein.

Matthias Remund ist ein Mensch mit grosser und positiver Energie, er ist auch beruflich mit hervorragendem Dauerleistungsvermögen ausgestattet. Er verdient viel und gutes Startkapital; es wird dem Schweizer Sport zugute kommen.

Heinz Keller

www.zurich.ch/vitaparcours
Der vitaparcours hilft Dir auch aufs Podest.
powered by
ZÜRICH

take it!
feel the kick!
www.sportvital.ch
Bestelle jetzt dein Power Testset!
Das Testset von Sportvital gibt dir Power fürs Training und für den Wettkampf. Mit diesem Kraftpaket füllst du deine Speicher richtig auf.
Aktuelle Sporternährung
Für nur
CHF 20.–
statt CHF 34.–
swiss olympic partner
Sportvital®
intelligent sports nutrition
Einfach Adresse ausfüllen, Coupon ausschneiden und zurückschicken an:
E.C. Robins Switzerland GmbH, Hinterbergstrasse 22, 6330 Cham
Bitte den Betrag von CHF 20.– in Noten beilegen. Herzlichen Dank!
Frau Herr
Name, Vorname
Strasse, Nr.
PLZ, Wohnort
E-Mail-Adresse
Datum, Unterschrift
E.C. Robins Switzerland GmbH, Hinterbergstrasse 22, 6330 Cham

«mobile» mit mehr Praxis

Zwei Praxisbeilagen pro Ausgabe

Jede Ausgabe von «mobile» wird neu von zwei Praxisbeilagen begleitet; eine hat eher spielerischen Charakter, beispielsweise zum Thema «Unihockey», die andere hält individuellere Trainingsanleitungen und Übungen bereit, wie das beiliegende Exemplar «Stabilisation und Kräftigung».

Ein Bestseller als Nummer eins

Vielleicht wird es Sie überraschen, dass wir das neue Jahr mit der altbekannten und höchst erfolgreichen Praxisbeilage «Stabilisation und Kräftigung» beginnen. Rund 150 000 Exemplare sind seit deren Veröffentlichung im Jahre 2001 verteilt worden. Der Vorrat neigt sich dem Ende zu. Sie profitieren als Erste von dieser Neuauflage, die breite Anwendung gefunden hat: Physiotherapeuten nutzen das Beiheft als Vorbeuge- und Rehabilitationsinstrument für ihre Patienten, und Trainerinnen bauen ihr körperliches Trainingsprogramm auf den Kräftigungsübungen von Stephan Meyer auf; dem Chef-Physiotherapeuten am Swiss Olympic Medical Center in Magglingen. Sportlehrer haben uns darauf hingewiesen, dass die von Claudia Harder und dem Weltklasse-Marathonläufer Victor Röthlin beispielhaft vorgeführten Übungen bereits mit 10- bis 12-jährigen Schülern problemlos durchgeführt werden können und gute Resultate zeigen.

Eine teilweise ausverkaufter Trumpf

Praxisnah, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geeignet, interdisziplinär: So lauten die wichtigsten Vorzüge der Praxisbeilagen, die seit Beginn der Zeitschrift «mobile» ihr grösster Trumpf ist. Gewisse Ausgaben sind bereits vergriffen und können nur noch auf unserer Website eingesehen werden. Die anderen können zum Preis von Fr. 5.– (ab zwei Exemplaren) bestellt werden. Rabatte gibt es ab fünf beziehungsweise zehn bestellten Exemplaren.

Machen Sie mit!

Falls sie von einem guten Projekt Kenntnis haben oder dies sogar selber durchführen: Zögern Sie nicht, mit uns in Kontakt zu treten. Eventuell kann daraus eine Praxisbeilage oder ein Artikel für «mobile» werden. Es wäre schade, wenn herausragende Ideen und überzeugende Umsetzungen im Bereich Bewegung und Sport nur den direkt Beteiligten in Erinnerung bleiben würden!

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Sportvereine und Schulen erhalten Spezialrabatt auf das Abonnement der Fachzeitschrift «mobile». Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren bezahlen Sie nur 37 statt 42 Franken pro Abonnement. Diese Einsparung ist jedoch nur dann möglich, wenn sämtliche Exemplare an eine Adresse geliefert werden. Falls die Exemplare an verschiedene Adressen geschickt werden sollen, kostet ein Einzelabonnement Fr. 38.50. Immer noch ein gutes Geschäft für Ihren Verein!
Einen speziellen Dank an die Vereine, die dieses Angebot als Erste genutzt haben: Der Turnverein L'Abeille in La Chaux-de-Fonds und der Basketball-Klub Bellinzona.
Informationen und Bestellungen unter: mobile@baspo.admin.ch.

Carte blanche

Trotz Schweiss kein Preis

Wie lange haben Sie sich heute schon bewegt? Und wie intensiv? «Sehr», «weniger» oder «gar nicht»? Doch was für den anderen «weniger» ist für die andere «sehr», und was heisst schon Bewegung? Zählt das Die-Post-aus-dem-Briefkasten-Holen, das Schlitteln mit dem Göttibuben oder Teigkneten? Um hier ein bisschen Klarheit zu schaffen, haben die Gesundheitsbefrager einen Indikator für die Bewegungsaktivität genommen, der nicht nur auf der Hand liegt, sondern manchmal wie in Bächen an uns runterfliesst: Die Rede ist vom Schweiss. Das salzige Nass, das wir aus unseren Poren pressen, ist meist ein untrügliches Zeichen länger dauernder körperlicher Anstrengung. Schweiss hat zudem den Vorteil, dass er gewissermassen wertneutral ist. Es gibt keinen Fahrrad-Fahren-, Jogging- oder Auf-den-Zug-Rennen-Schweiss. Und so kann jener, der am Morgen mit verschwitztem Hemd und letzter Kraft in den Bus springt, mit Fug und Recht, wenn auch etwas umständlich, behaupten: «Soeben habe ich meine wöchentliche Schwitzepisode als Resultat von Bewegung hinter mich gebracht!»

Scheinbar sind jedoch die meisten immer pünktlich oder fahren mit ihrem Auto zur Arbeit, denn mehr als ein Drittel der Bevölkerung kann keine einzige dieser «Episoden» in der Woche vorweisen. Hoffentlich hat es darunter einige, die beim gelegentlichen Fahrrad fahren, marschieren, tanzen oder anderen Beschäftigungen «ein bisschen ausser Atem kommen»; denn auch dies ist ein Indikator für körperliche Betätigung.

Doch bleiben wir noch kurz beim Schwitzen. Die Schlauen haben gewiss gemerkt, dass sich dies auch unbewegt tun lässt. Nicht nur in der Sauna. Auch im Duden werden originelle Vorschläge zum Gratisschwitzen gemacht: «In diesen Plastikregenmänteln schwitzt man wie ein Affe.» (Duden Nr. 11, S. 693). Und im Sommer schmoren Tausende trotz Krebsgefahr stundenlang in der Sonne und «schwitzen wie die Schweinebraten» (Duden, S. 693). Doch wie gesagt: Faul herumschwitzen zählt nicht! Allen Sonnehungrigen sei schon heute geraten ins Wasser zu steigen und tüchtig zu schwimmen. Doch da fangen die Schwierigkeiten wieder an: Schwitzen wir beim Schwimmen? Und wenn ja, wie viel? Was ist teuer erschwommener Schweiss und was billiges Chlorwasser aus dem Hallenbad und wie klassifizieren wir Salz auf unserer Haut vom Bad im Meer? Sicher ist: Wer Bewegungsaktivität messen will, kommt ganz schön ins Schwitzen.

D'Artagnan

WANDER
www.isostar.ch

Jetzt bestellen: Top-Angebote für Sportler mit Geschmack!

Isostar Test-Set

+ Gratis
1 Nylon Rucksack

- 1 Dose à 400 g Isostar Fast Hydration Fresh
- 1 Dose à 400 g Isostar Fast Hydration Citron
- 1 Dose à 400 g Isostar Fast Hydration Orange
- 2 Isostar Actifood Apfel
- 2 Isostar Power-Tabs Citron
- 2 Isostar High Energy Riegel Multifrucht
- 2 Isostar High Energy Riegel Banane
- 2 Isostar High Energy Riegel Aprikose
- 2 Isostar High Protein Riegel Haselnuss
- 1 Bidongürtel mit Bidon 6,5 dl

Fr. 65.–
statt Fr. 77.–

ALLE PRODUKTE AUF WWW.ISOSTAR.CH ERHÄLTLICH.

Isostar Energy-Set

+ Gratis
1 Isostar Cap

- 1 Isostar Bidon Long Energy 1 l
- 1 Isostar Bidon 6,5 dl
- 1 Dose à 790 g Isostar Long Energy Orange
- 1 Dose à 400 g Isostar Fast Hydration Citron
- 1 Beutel à 800 g Isostar Fast Hydration Citron
- 1 Dose à 400 g Isostar Fast Hydration Fresh
- 5 Isostar Actifood Apfel
- 5 Isostar High Energy Riegel Multifrucht
- 1 Isostar Nylon Rucksack

Fr. 81.–
statt Fr. 95.–

Name | Vorname: | 256206

Strasse/Nr.: | PLZ/Ort:

Telefon-Nr.: | E-Mail:

Geburtsdatum: | Datum/Unterschrift:

Bezeichnung	Art. Nr.	Preis Fr. / Versandeinheit	Menge	Total Fr.
Isostar Test-Set	689	Fr. 65.00 statt Fr. 77.00		
Isostar Energy-Set	688	Fr. 81.00 statt Fr. 95.00		
Total:				

– Lieferung gegen Rechnung, zahlbar innert 30 Tagen.
– Versandkostenanteil Fr. 8.90, gratis ab Fr. 120.- Bestellwert. Angebot gültig bis 30.04.2005.

Wander AG, Isostar, Postfach, 9026 St. Gallen
Telefon: 0848 850 840
Fax: 031 377 21 10
Alle Produkte auf www.isostar.ch erhältlich.

Your sports coach. isostar

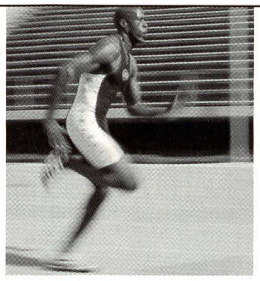
Traumeel®

Bei Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen

Die moderne homöopathische Alternative.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Sportschule



Wir unterstützen unsere Schülerinnen und Schüler auf ihrem Weg zum Erfolg!

- **Sportgymnasium**
- **Sporthandelsschule**
- **10. Schuljahr Sport**
- **8./9. Klasse Sport**

Interessiert? Besuchen sie unsere Website www.feusi.ch oder kontaktieren Sie uns für ein individuelles Beratungsgespräch.

swiss olympic private partner school

feusi

Sportschule
Alpeneggstrasse 1, 3012 Bern
Telefon 031 308 33 80
E-Mail sportschule@feusi.ch
www.feusi.ch

Gibt es knackigere Wege schlank zu bleiben?

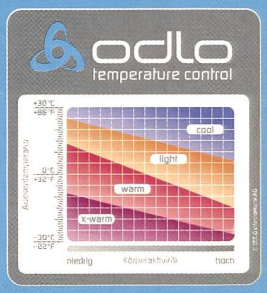
Schweizer Früchte – ich weiss warum

www.swissfruit.ch

odlo
functional sportswear

WARM – das Richtige für kalte Tage

WARM – hoch funktionelle Sportwäsche mit guter Wärmeisolierung. Hält warm und trocken, wenn es draussen kalt ist. Mit gutem Feuchtigkeitstransport. Die WARM-Unterwäsche ist mit der Funktionsfaser «effect by ODLO» hergestellt. Dank der anti-bakteriellen Wirkung von Silber gehört Schweissgeruch der Vergangenheit an.



effect by odlo

www.odlo.ch

Winterthur Versicherungen

Prävention und Unfallverhütung

Wer kennt sie nicht, die Formulierung «Sport ist gesund»? So abgedroschen sich dies für Erwachsene anhören mag, aufgrund der veränderten Lebensbedingungen, wie wachsender Verstädterung und immer mehr Medienkonsum ist sportliche Aktivität nötiger denn je. Doch nicht nur Erwachsene bewegen sich zu wenig – der Bewegungsmangel beginnt heute schon bei Kleinkindern. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind zwei Drittel aller Kinder körperlich zu wenig aktiv. Dieser Bewegungsmangel kann zu Übergewicht, Haltungsschwäche oder Osteoporose führen. Was kann präventiv gegen diese alarmierende Entwicklung getan werden?

Die von der Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen, dem BASPO und dem ISSW entwickelte Kampagne «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» beschreibt die Probleme und nennt mögliche Ursachen und gibt konkrete Lösungsansätze. Unter dem Titel «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» sind folgende Lehrmittel erhältlich: eine DVD mit Filmaufnahmen und Expertenaussagen, eine Begleitbroschüre zum Film, ein Handbuch für Fachpersonen, sowie ein 10-teiliges Karten-Set «Übungen mit dem Springseil».

Zur Unfallverhütung im Sport leistet die Stiftung zudem unter den Titeln «Sport + Sicherheit» sowie «Stretching» weitere wichtige Beiträge in Form von Lehrmitteln, Sicherheitsordnern und -material.

Die Stiftung für Schadenbekämpfung wurde 1973 von den Winterthur Versicherungen errichtet. Sie ist gemeinnützig und insbesondere im Bereich der Unfallverhütung aktiv. Daneben fördert sie die Forschung über Unfallursachen, das Rettungswesen und die Begrenzung von Schäden aller Art.

Informationen zu allen Publikationen sowie Materialien sind erhältlich unter: www.winterthur.com/ch/unfallverhuetung

UNO-Jahr des Sports

Eine Marke als Botschafterin

Zum Internationalen Jahr des Sports und der Sporterziehung haben die Vereinten Nationen in Genf, das Internationale Olympische Komitee mit Sitz in Lausanne und die Schweizerische Post gemeinsam eine Briefmarke herausgegeben. Diese kunstvolle Botschafterin möchte Menschen aus aller Welt auf die positiven Werte des Sports hinweisen und seine bedeutende Rolle in der Gesellschaft aufzeigen. Die Briefmarke gestaltet hat der Schweizer Grafiker Roland Hirter, der neben dem weltweit verwendeten Logo für das Internationale Jahr des Sports und der Sporterziehung bereits mehrfach «sportliche» Briefmarken, wie die Alinghi-Sondermarke im 2003, entworfen hat. Das neue Wertzeichen trägt mit einem Frankaturwert von Fr. 1.80 neben der obligaten Landeskennzeichnung «Helvetia» die Bezeichnungen «Nations Unies» und «Comité International Olympique».

Zusätzlich zur Breifmarke werden weitere philatelistische Artikel sowie ein Sonderumschlag zum Internationalen Jahr des Sports und der Sporterziehung 2005 herausgegeben. Die Briefmarke und sämtliche Produkte können im Internet bestellt werden und sind an allen Schweizer Philateliestellen, bei der Postverwaltung der Vereinten Nationen in Genf sowie im Olympischen Museum in Lausanne erhältlich.

Bestellung unter: www.post.ch/philashop/

Jubiläum der 1000–er Buchreihe

25 Jahre Spiel- und Übungsformen

Vor 25 Jahren erschien der erste Band der 1000er-Buchreihe mit dem Titel «1001 Spiel- und Übungsformern im Schwimmen». Mittlerweile zählt die Serie 27 Bände. Drei Titel sind bereits in der zehnten Auflage erschienen. Viele Bände wurden in andere Sprachen übersetzt u.a. auf Französisch, Ungarisch, Portugiesisch, ja sogar auf Griechisch und Japanisch.

Gratis Jubiläums-CD für Leserinnen und -Leser

Der Erfolg der Buchreihe im Verlauf des vergangenen Vierteljahrhunderts wird mit der Herausgabe einer Jubiläums-CD mit folgendem Inhalt gefeiert:

- Je drei Praxis-Beispiele zu jedem der 27 Bände
- Statements zum «Erfolgsrezept» der Buchreihe von Persönlichkeiten aus Sportpolitik, Sportwissenschaft, Sportdidaktik, vom Verlagsleiter des Hofmann-Verlags sowie vom Herausgeber (kurze Video-Sequenzen)
- Zehn (verschlüsselte) Buchtitel als CD mit dem raffinierten Suchen-Finden-System «VIA 1000»:
V = Voraussetzungen; I = Inhalt/Idee; A = Akzente (Die einzelnen Titel können mit einer Freischaltnummer geöffnet werden).
- Demo-Version zu VIA 1000

Jubiläums-CDs inkl. Buchprospekte und Bestellformulare können gratis bezogen werden beim Herausgeber der Buchreihe:
Walter Bucher, Seeblickstrasse 16, 9306 Freidorf TG
E-Mail: bupro@bluewin.ch.

Unihockey

Mittelschul-Meisterschaften in Schiers

Bereits zum fünften Mal finden die schweizerischen Mittelschul-Meisterschaften am 23. und 24. März 2005 in Schiers statt. Dies ist kein Zufall. Nicht umsonst heisst es ja «Never change a winning team»! Neben einem gut eingespielten OK bietet die Evangelische Mittelschule mit der Sportanlage Oberhof auch in Sachen Infrastruktur das Optimum.

Ein weiterer Punkt spricht für Schiers: Mit den Teams Chur Unihockey und Alligator Malans bei den Herren sowie Piranha Chur bei den Damen stammen gleich drei Spitzenteams aus dem Einzugsgebiet der Schule. Die Region kann sicherlich als Unihockey-Hochburg bezeichnet werden. Diesem Umstand trägt auch die Evangelische Mittelschule mit ihrem Angebot für sportlich begabte Schülerinnen und Schüler Rechnung. Im Rahmen der sportlichen Spezialförderung sollen junge Unihockey-Spielerinnen und -Spieler aufgenommen werden, die neben der Matura auch intensiv an ihrer sportlichen Karriere arbeiten wollen.

Weitere Informationen sind erhältlich bei:
Urs Wohlgemuth, OK-Präsident; wohlgemuth.urs@bluewin.ch, Jrma Foffa, Sekretariat; oberhof.schiers@bluewin.ch oder unter www.smm-unihockey.ch. Hier finden Sie auch die Anmeldeunterlagen.

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

Nachdiplomkurs «Mediendidaktik im Sport»

Kursziele: Der Nachdiplomkurs (NDK) «Mediendidaktik im Sport» vermittelt theoretische und praktische Grundlagen. Die Teilnehmenden erwerben persönliche Fertigkeiten und Kenntnisse, die es ihnen ermöglichen, Lern- und Lehrmedien erfolgreich herzustellen und einzusetzen.
Titel/Abschluss: Mit dem erfolgreichen Abschluss des NDK erwerben die Teilnehmenden ein Nachdiplom-Zertifikat der EHSM Magglingen (15 ECTS).
Zielpublikum: Der NDK richtet sich an

- (Sport-)Unterrichtende
- (Sport-)Dozierende
- Ausbildungsverantwortliche von Sportverbänden, Pädagogischen Hochschulen und Sportinstituten
- TrainerInnen im Leistungssport
- Medienschaffende
- (Sport-)VerlagsleiterInnen

Kurssprache: Deutsch
Kursinhalte: Mensch als Medium, Begriff Medien, didaktische und methodische Grundlagen des Medieneinsatzes, wahrnehmungs- und lernpsychologische Grundlagen des Lernens und Lehrens mit Medien, Bild und Sprache, technologische Grundlagen der Medienherstellung, Medien gestalten/herstellen (Hardware/Software: Foto – Video – DVD – Internet), mit Medien Bewegungen optimieren (Videofeedback), Präsentieren mit Medien, Sport in Massenmedien.
Kursdaten:
Zwei Wochenmodule (10.–14.10.05, 18.–22.4.06),
sechs 3-Tages-Module (8.–10.9.05, 3.–5.11.05, 1.–3.12.05, 2.–4.3.06, 18.–20.5.06, 22.–24.6.06)
Kursort: BASPO, Magglingen
Kursleitung: Peter Wüthrich, Andres Schneider, BASPO Magglingen
Kurskosten: Die Kurskosten betragen Fr. 7500.– (exklusive Unterkunft und Verpflegung)
Anmeldung: Bundesamt für Sport Magglingen, Eidgenössische Hochschule für Sport, Sekretariat, 2532 Magglingen
Anmeldung bis: 1. April 2005
Weitere Informationen: www.ehsm.ch (Nachdiplom)

Fachhochschul-Bachelorstudium Sport

Studienbeginn Herbst 2005

An der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen beginnt im Oktober 2005 die Ausbildung zur Erlangung des «Bachelor of Science» (bisher Sportlehrerinnen- oder Sportlehrerdiplom FH). In diesem dreijährigen Fachhochschul-Lehrgang werden die Kandidatinnen und Kandidaten durch eine erziehungswissenschaftliche, sportwissenschaftliche, praktisch-methodische und berufsfeldspezifische Ausbildung auf ihre Berufstätigkeit vorbereitet.
Informationen: Weitere Unterlagen und das Anmeldedossier können bei der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, Sekretariat, 2532 Magglingen,
Telefon 032 327 62 26, angefordert werden.
Anmeldung bis: 31. März 2005 (Abgabe der vollständigen Anmeldeunterlagen).
Internet: www.ehsm.ch
E-Mail: office@ehsm.bfh.ch

Seniorensport

Zentralkurs

Kursziele: Sie lernen neue Methoden kennen und vertiefen Ihre Fachkompetenz in Praxis und Theorie im Schwerpunktthema, stellen den Bezug zur gemeinsamen Ausbildungsgrundlagen (BLL) her und sind mit den aktuellen Informationen versehen. Der Kurs zeigt beispielhaft den Transfer des BLL-Gedankengutes in die Praxis. Sie erweitern ihre Handlungskompetenz in der Erwachsenenbildung und den moderaten Bewegungsformen.
Spezifizierung: Fortbildungskurs für Seniorensport-Expertinnen und -Experten mit den sportartspezifischen Schwerpunkten «Belastungsempfindung in Theorie und Praxis» (am Bsp. polysportiver Sportpraxis).
Zielpublikum: Ausgebildete und ausbildungsaktive Expertinnen und Experten Seniorensport, die von ihren Organisationen für künftige Einsätze in Leiterbildungsangeboten vorgesehen sind.
Kurssprache: Deutsch
Kursdaten: ZK 05/II vom 03.–05. Juni 2005
Kursort: BASPO Magglingen
Kursleitung: Andres Schneider, BASPO/ESSM, Magglingen
Voraussetzungen: Anerkennung Expertin/Experte Seniorensport
Kurskosten: Keine – die Ausbildungsunterlagen werden zum Selbstkostenpreis im Kurs abgegeben.
Anmeldung: Via nationale Organisation ans BASPO, Sekretariat Seniorensport, 2532 Magglingen senden.
Anmeldung bis: 31. März 2005

Vorschau

Orientierung

Im Sport müssen Athletinnen und Athleten fähig sein, die Position und die Bewegungen der Mit- und Gegenspieler, des Spielobjektes und des eigenen Körpers in Zeit und Raum einzuschätzen und darauf die richtigen «motorischen Antworten» zu geben. Diese Orientierungsfähigkeit ist das Ergebnis eines perfekten Zusammenspiels von Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsaspekten unter Einbezug des motorischen Gedächtnisses. Doch obwohl der Orientierung zweifellos eine enorme Bedeutung beim Bewegungslernen zukommt, wissen wir wenig über deren Mechanismen oder Trainierbarkeit. Welche Rolle spielt sie beispielsweise in Mannschaftssportarten, welche bei artistischen Sprüngen mit dem Snowboard? «mobile» versucht einige Antworten zu geben.

Wer die Orientierung verlieren sollte, halte sich an die zwei Praxisbeilagen: die eine ist der Sportart Tennis gewidmet, die andere der Vielfalt im Bereich Werfen.

> «mobile 2/05» erscheint Ende März.

Ein Dankeschön an unsere Partner:

Rivella sorgt für die Attraktivität der hinteren Umschlagseite und bietet interessante Angebote für den mobile*club*.

Biokosma bietet interessante Angebote für den mobile*club*.

VISTA Wellness bietet interessante Angebote für den mobile*club*.