# Liebe Leserinnen, Liebe Leser

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Preface**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 4

PDF erstellt am: **01.06.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

«mobile» (8. Jahrgang: 2006) entstand aus der Zusammenlegung der Zeitschriften «Magglingen» (seit 1944) und «Sporterziehung in der Schule» (seit 1890)

**Herausgeber**

Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO), vertreten durch Direktor Matthias Remund
Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS), vertreten durch Präsident Joachim Laumann

**Co-Herausgeber**

Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu ist unser Partner in allen Fragen der Sicherheit im Sport.

**Chefredaktor**
Nicola Bignasca (NB)

**Redaktionsrat**
Roberta Antonini, Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, René Mathys, Duri Meier, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Max Stierlin, Lorenz Ursprung, Peter Wüthrich

**Redaktorinnen und Redaktoren**
Roland Gautschi (gau, deutsche Redaktion)
Véronique Keim (vke, französische Redaktion)
Lorenza Leonardi Sacino (lle, italienische Redaktion)

**Bildredaktion**
Daniel Käsermann (dk)

**Übersetzungen**
Jean-Paul Käser, Janina Sakobielski, Marianne Scheer-Kocher

**Redaktion**
Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

**Gestaltung und Druckvorstufe**
Agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach, 8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

**Inserate**
Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Telefon: ++41 (0)44 788 25 78, Fax: ++41 (0)44 788 25 79

**Druck**
Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: 071 272 77 77, Fax: 071 272 75 86

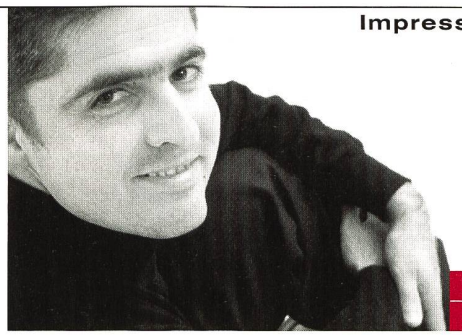
**Abonnementsbestellungen und Adressänderungen**
Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: 071 272 74 01, Fax: 071 272 75 86, E-Mail: mobileabo@zollikofer.ch

**Bezugspreise**
Jahresabonnement (6 Ausgaben): Fr. 42.– (Schweiz), € 36.– (Ausland), mobileclub: Fr. 15.–
Einzelausgabe: Fr. 10.–/F 7.50 (+Porto)

**Nachdruck**
Die in «mobile» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt die Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

**Verkaufte Auflage (WEMF 2005)**
deutsch: 9813 Exemplare
französisch: 2273 Exemplare
italienisch: 1065 Exemplare
**ISSN 1422-7851**





ETH-ZÜRICH
31. Juli 2006
BIBLIOTHEK

## Liebe Leserinnen, Liebe Leser

▶ Was ist besser: empfehlen oder doch lieber vorschreiben? Für das Bundesamt für Sport und das Bundesamt für Gesundheit ist die Antwort klar: Empfehlen ist besser. Deshalb haben sie Bewegungsempfehlungen zur gesundheitswirksamem Bewegung von Kindern und Jugendlichen veröffentlicht. Unsere Meinung? Es ist ein guter Anfang. Aber eben, nur ein Anfang.

«Eine Stunde täglich Bewegung und Sport und mindestens einmal wöchentlich auf folgende Faktoren einwirken: Knochen stärken, Herz-Kreislauf stimulieren, Muskeln kräftigen sowie Beweglichkeit der Gelenke und motorische Fähigkeiten fördern.» Die neuen – seit langem erwarteten – Empfehlungen sind klipp und klar formuliert; sie beschränken sich nicht auf die Quantität an erforderlicher Bewegung, sondern beinhalten auch qualitative Aspekte.

Wie jedes «Pharmakon» hat auch das «Medikament Bewegung» eine Dosierung, die respektiert werden muss. Und im Gegensatz zu anderen Produkten soll dieses Arzneimittel nicht für Kinder unerreichbar aufbewahrt werden. Im Gegenteil: Kindern muss ein unbeschränkter Zugang zur ganzen «Produktepalette» gewährt werden.

Dennoch: Sport und Bewegung sind nicht immer unmittelbar und spontan umsetzbar. Eine Schlüsselrolle haben insbesondere Eltern, Lehrer, Leiterinnen oder Trainer. Diese müssen ohne Wenn und Aber kooperieren. Nur so können die Bewegungsempfehlungen erfolgreich angewendet werden. Nehmen wir ein Beispiel: Lange Sitzphasen sollten vermieden und – nach zwei Stunden körperlicher Inaktivität – eine Bewegungspause eingeschaltet werden. Oft setzt dies die Mithilfe von Lehrern und Eltern voraus. Sie sind es nämlich, welche über Macht verfügen und die Zeit einschränken können, die ein Kind in der Schulbank oder vor dem TV sitzend verbringt.

Also: Den Kindern empfehlen, den Erwachsenen und Institutionen, die sich um unsere Kinder kümmern, vorschreiben. Nur so sind die neuen Bewegungsempfehlungen keine Papiertiger. Nur so werden sie dazu beitragen, die Lebensqualität und den psychophysischen Zustand unserer Kinder zu verbessern. Ein erster symbolischer Schritt dürfte die Einführung der «Bewegungsscheibe» in Klassen- und Kinderzimmern sein. Sie wurde schliesslich explizit dazu geschaffen, unseren Kindern den Zugang zu den neuen Empfehlungen zu erleichtern. Eine Massnahme von grossem, symbolischem Wert: So werden alle ständig daran erinnert, dass Bewegung und Sport uns in allen Momenten unseres Alltags begleiten. //

› *Nicola Bignasca*
*mobile@baspo.admin.ch*

**Mehr Details**

**www.mobile-sport.ch**
**www.baspo.ch**
**www.svss.ch**

Tut gut.
Burgerstein Vitamine
Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie.
©Antistress AG Rider: Chrigel Schafflützel, Team Frorider.ch, Foto: Felix Sandhofer Imholz Grafik&Werbung

Für weitere Informationen zu den Nährstoffen: **www.burgerstein.ch**

---

# Einführungskurs in die Sportmassage!

**Kursdaten**

Fr/Sa 20. - 21. Oktober 2006
Sa/So 21. - 22. Oktober 2006
So/Mo 22. - 23. Oktober 2006

**Kosten**

Im Kursgeld von Fr. 420.- für den zweitägigen Kurs ist eine Übernachtung im Doppelzimmer, zwei Mittagessen, ein Nachtessen und sämtliches Kurs- und Arbeitsmaterial inbegriffen.

017-06-06-0/www.wvc.ch

**Anmeldung und weitere Informationen unter www.dul-x.ch oder per Telefon 044 245 43 36**

Melisana AG, DUL-X Kurswesen, Ankerstrasse 53, 8026 Zürich

DUL-X®