Schaufenster // News

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

An der 13. Welt-Gymnaestrada vom 8. bis 14. Juli 2007 in Dornbirn präsentieren die Sportstudierenden der EHSM Magglingen ihr Programm «Message in a box».

Foto: Daniel Käsermann

Freunde gesucht

Der Berg ruft // Mit einem neuen Trekkingrollstuhl von Procap Sport werden Bergtouren nun auch für Menschen mit Behinderung möglich. Damit sie aber in die Berge gelangen können, braucht es viele starke Helfer/-innen: Diese werden für die drei Weekends vom 23./24. Juni im Briesenhaus, 21./22. Juli in der Länta-Hütte und 1./2. September in der Maighels-Hütte gesucht. Procap Sport freut sich auf zahlreiche Sherpas. Weiter will die Organisation mit ihren integrativen Projekten die Sensibilität zwischen Menschen mit Handicap und nicht behinderten Menschen fördern. Die Ferien- und Freizeitangebote werden durch eine Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen wie Schweizerischer Alpen-Club (SAC), UBS Community Affairs, Business & Professional Women Langenthal, SAC Jugendgruppe Rinsberg und vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern möglich. Deshalb: Helfen Sie Procap dabei – mit Ideen, Unterstützung und Umsetzungsmöglichkeiten! //

› *Kontakt: sport@procap.ch*

Fitter Körper – fitter Verstand

Schlauer dank Workout // Schon wieder eine Bestätigung eines alten Verdachts aus dem wachsenden Zweig der Wissenschaft, der die Auswirkungen von Bewegung auf das Gehirn untersucht: Sportliche Tätigkeit macht Menschen intelligenter. Diese Schlussfolgerung aus einer Untersuchung an der Illinois University – die im Übrigen im Verlaufe des Jahres veröffentlicht werden sollte – wurde laut einem Artikel der «Newsweek» von anderen Forschern gestützt. Diese haben es geschafft, im menschlichen Gehirn neue Nervenzellen wachsen zu lassen. Ein Prozess, der bisher als unmöglich erachtet wurde. Das Prinzip war einfach: Die Forscher unterzogen ihre Probanden einem dreimonatigen Aerobic-Workout, massen ihre Hirnleistungen vorher und nachher und kamen zum genannten Schluss. Andere Wissenschaftler wiederum zeigten, dass intensives Training ältere Nervenzellen reaktiviert, die ihrerseits das Gehirn schneller und leistungsfähiger laufen lassen. Und fanden Anhaltspunkte, dass körperliche Tätigkeit eine gute Prävention gegen die Alzheimer'sche Krankheit ist und auch Wirkungen bei ADHS und anderen kognitiven Störungen zeigt. Völlig unabhängig vom Alter der Probanden: Ein starker, aktiver Körper verhilft zu einem starken, aktiven Verstand. Harvard-Psychiater John Ratey vermutet, dass diesen Erfolgen das längst bekannte Grundprinzip zu Grunde liegt: Aerobes Training hilft dem Herzen, mehr Blut zum Gehirn und in den Rest des Körpers zu pumpen. Mehr Blut bedeutet mehr Sauerstoff und folglich gut ernährte Gehirnzellen. Gespannt wartet man nun auf die Veröffentlichung der Studien im Verlaufe dieses Jahres. //

› *Der ganze Artikel in englischer Sprache findet sich auf www.msnbc.msn.com/id/17662246/site/newsweek/*

Ein wichtiges Puzzlestück

▶ **Originell verpackt** // Beinahe jede Gemeinde bietet seinen Schülerinnen und Schülern freiwilligen Schulsport oder einen Ferienpass an. Diese Angebote sind ein wichtiges Instrument, um den Schulkindern Einblicke in verschiedene Sportarten zu ermöglichen und sie auf dem Weg zum selbstständigen und nachhaltigen Sporttreiben zu unterstützen. Der freiwillige Schulsport kann daher eine Brücke zwischen dem obligatorischen Sportunterricht an der Schule und dem Vereinssport bilden. Allerdings leidet der Schulsport vielerorts unter den heutigen Strukturen und wurde ganz oder stellenweise abgeschafft. Dr. Max Stierlin, wissenschaftlicher Mitarbeiter am BASPO, ist aber überzeugt, dass «der freiwillige Schulsport ein wichtiges Puzzlestück auf dem Weg zur täglichen Bewegungsstunde für Schulkinder sein kann». Die Gemeinden sind nun aufgefordert, ihren Schulkindern attraktive Sportmöglichkeiten anzubieten, damit der freiwillige Schulsport wieder einen festen Platz im Schulalltag einnehmen kann.

Die Stadt Zürich hat mit dem Anlass «Schulsport total» eine originelle Form gefunden, um Kinder und Jugendliche für den Schulsport zu begeistern. Da werden in der Saalsporthalle im Zehn-Minuten-Takt Sportarten aufgebaut, vorgeführt und durch zwei Moderatoren erklärt. Danach dürfen sowohl Teilnehmer/innen wie auch deren Eltern und Geschwister die Sportarten ausprobieren und eigene Erfahrungen sammeln. Die Halle wird dann zu einer fröhlichen «Chilbi» für Gross und Klein. «Schulsport total» bietet also nicht nur Kindern die Möglichkeit, ihr Können vorzuführen, es ist auch für Eltern eine hervorragende Plattform, um die Leiter/innen kennen zu lernen und den Gönnern zu danken. Der alljährlich stattfindende Anlass zeigt, dass der freiwillige Schulsport durchaus attraktiv und spannend verpackt werden kann. //

› *Weitere Infos: www.sportamt.ch*

Foto: zvg

Mit «Schulsport total» will die Stadt Zürich Kinder und Jugendliche für den freiwilligen Schulsport begeistern.

Noch ein Angriff

▶ **Übergewicht** // Die nationale Bevölkerungskampagne von Gesundheitsförderung Schweiz zu gesundem Körpergewicht ist in die zweite Phase getreten. Nachdem die erste Welle unter dem Motto «Die Schweiz wird immer dicker» national fürs Thema sensibilisiert hat, werden die Menschen mit neuen Sujets und konkreten Angeboten nun zu mehr Aktivität und somit zum Ausgleich ihrer persönlichen Energiebilanz animiert. //

› *Weitere Infos: www.gesundheitsfoerderung.ch*

Bewegen Sie Ihre Laufschuhe wieder einmal. Es braucht wenig, um viel zu verändern: gesundheitsfoerderung.ch