

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	18 (1961)
<b>Heft:</b>	[9]
<b>Artikel:</b>	Eine neue ideale Aufgabe für unsere Kur- und Ferienorte
<b>Autor:</b>	Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990838">https://doi.org/10.5169/seals-990838</a>

### 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:** 13.01.2026

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

# Eine neue und ideale Aufgabe für unsere Kur- und Ferienorte

Marcel Meier

## Kampf den Zivilisationsschäden

### Kampf der Managerkrankheit!

Durch die heutzutage viel ungünstigeren Lebens- und Arbeitsbedingungen (Automatisierung, Rationalisierung, Motorisierung) und die damit in Zusammenhang stehende Ueberbeanspruchung des modernen Menschen haben die Herz- und Gefässerkrankungen und die der Verdauungsorgane und der Nerven bedenklich zugenommen. Die sogenannten Zivilisationsschäden sind es, die zu einem vorzeitigen «Knick» in Gesundheit und Leistungsfähigkeit führen. Hinzu kommt die absolut unnatürliche Lebensweise des modernen Menschen (körperliche Inaktivität, unphysiologische Lebensführung usw.).

### Volksgesundheit und Volkskraft sind in Gefahr!

Da das Rad unserer Zeit nicht zurückgedreht werden kann — Fabriken, Büros, Maschinen, Fliessbänder, Autos und damit Hast und Unruhe werden bleiben — gibt es nur einen Ausweg:

Mittel und Wege zu finden, um die Gesundheit und Widerstandskraft der Menschen zu erhalten und zu steigern.

Aktiv betriebene Leibesübungen, d. h. Spiel, Sport und Turnen sind der beste Talisman der Gesundheit, gleichzeitig die beste Rückversicherung gegen Zivilisationsschäden und Managerkrankheit.

Der Mensch betreibt Leibesübungen in den meisten Fällen aber nur dann, wenn Einsicht und Anreiz vorhanden sind, wenn, wie der Arzt Dr. Pelling schreibt, der einzelne Zeit und Gelegenheit hat und entsprechende Einrichtungen vorfindet. Zum Ueben braucht man ferner die Kameradschaft Gleichgesinnter. Zur Sicherung des Uebungserfolges gehören weiter richtige Ernährung, zusätzliche Körperpflege (Massage, Bäder, Sauna) sowie zweckmässige Ausführung der verschiedenen Uebungen. Die meisten dieser Voraussetzungen fehlen zu Hause im Alltagsleben gänzlich. Dazu kommt, dass sehr viele Erwachsene, die aus Gründen der beruflichen Aus- und Weiterbildung oder aus sonstigen beruflichen Gründen den Anschluss an die Turn- und Sportvereine verloren haben, später nur in den seltensten Fällen zum Sport zurückfinden.

Was daheim zur Pflege und Festigung der Gesundheit fehlt, kann der Kur- und Ferienort bieten. Es müssen nur einige wenige Voraussetzungen dazu geschaffen werden.

In jedem Kur- und Ferienort sollten alle Gäste unbeschwert Leibesübungen in Licht, Luft, Sonne und Wasser betreiben können und bei gesunder Kost neue Kräfte schöpfen und an Leib und Seele gesunden können. Der Feriengast kann die Segnungen regelmässig betriebener Körperkultur am eigenen Leibe in optimaler Umwelt und Form dann weitaus am besten kennen lernen, wenn in allen mittleren und grösseren Kur- und Ferienorten das

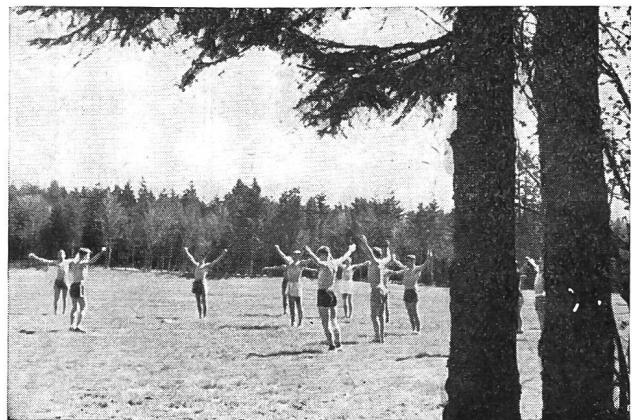
### «Do-it-yourself-Sportprogramm»

eingeführt wird.

Die heutigen Sportprogramme laden weitgehend nur zum Zuschauen ein; was bis jetzt fehlte, ist ein Sportprogramm, das zur eigenen körperlichen Tätigkeit aufruft. Wohl besteht heute die Möglichkeit, Schwimm-, Tennis- und evtl. Reit- und Golfstunden zu nehmen. Dabei handelt es sich aber stets um Einzelstunden in ganz bestimmten Sportarten. In den Bergen stehen ferner für Hochtouren Bergführer zur Verfügung. Es fehlten aber bis jetzt gänzlich allgemeine Leibesübungen, die in der Gemeinschaft betrieben werden können. Um dem versteckt vorhandenen Bedürfnis vieler Feriengäste nach eigener körperlichen Betätigung entgegenzukommen, müsste das Sportprogramm wie folgt erweitert werden:

Am Morgen zu verschiedenen Zeiten: Frühgymnastik oder kleine Morgenläufe (marschieren und laufen durch morgenfrische Wälder, unterbrochen mit leichter Gymnastik). Ab 10 Uhr Spiel, Sport und Turnen (Volleyball, Basketball, Fussball, Badminton, leichtathletische Uebungen, Turnen mit und an Geräten, Gymnastik, Neck- und andere Spiele).

Am Nachmittag ab 1430 Uhr: Kleine Märsche, Geländeläufe, Orientierungsläufe mit Karte und Kompass, Wanderungen (auch ganztags), Spiele im Wasser (Strandbad oder See), evtl. Ruderwettkämpfe, Zielfahren, lustige Ballspiele, kleine Wettbewerbe usw.). Für die Kinder wären spezielle Stunden einzuräumen mit Gymnastik, Lauf-, Neck-, Tummel- und vielen andern Spielen.



## **Beispiel eines Wochenprogrammes**

### **Sportprogramm von «Montaso»**

**Woche vom 21. bis 26. August 1961**

#### **Montag**

0730—0800 Gymnastik \* (Besammlung Kurwiese)  
0830—0900 Morgenlauf und Gymnastik (Besammlung Waldkapelle)  
1000—1100 Volleyball \* (Waldwiese)  
1100—1200 Badminton \* (Waldwiese)  
1430—1530 Kinder \*\* Spiel und Sport  
1530—1630 mit Karte und Kompass durchs Gelände

#### **Dienstag**

0730—0800 Morgenlauf und Gymnastik (Besammlung Waldkapelle)  
0830—0900 Gymnastik \* (Besammlung Kurwiese)  
1000—1100 Leichtathletische Uebungen \* (Sportplatz)  
1100—1200 Basketball \* (Sportplatz)  
1430—1530 Kinder \*\* Spiel und Sport  
1530—1630 Wasserspiele im Schwimmbad (Kinder und Erwachsene)

#### **Mittwoch**

0730—0800 Gymnastik \* (Besammlung Kurwiese)  
0830—0900 Morgenlauf und Gymnastik (Besammlung Waldkapelle)  
1000—1100 Turnen an Geräten \* (Sportplatz)  
1100—1200 Fussball (Sportplatz)  
1430—1530 Kinder \*\* Spiel und Sport  
1530—1630 Volleyball \* (Waldwiese)  
1700—1800 Geländelauf

#### **Donnerstag**

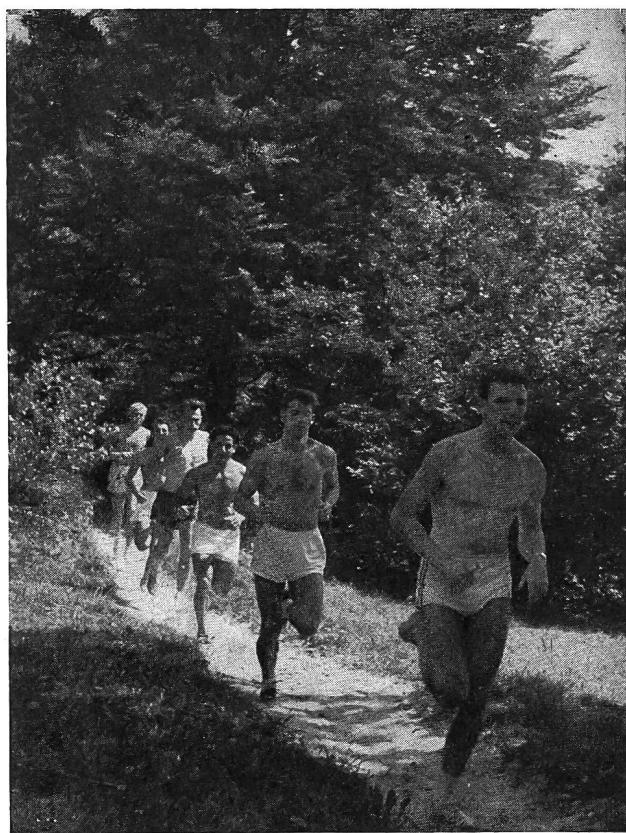
0730—0800 Morgenlauf und Gymnastik (Besammlung Waldkapelle)  
0830—0900 Gymnastik \* (Besammlung Kurwiese)  
1000—1100 Volleyball \* (Waldwiese)  
1100—1200 Badminton \* (Waldwiese)  
1430—1530 Kinder \*\* Ballspiele  
1530—1630 Orientierungsmarsch (Lauf) in 3 Kategorien:  
1. Kategorie «Vollsaft» bis 35 Jahre  
2. Kategorie «Ausdauer» ab 35 Jahre  
3. Kategorie «Sie und Er»

#### **Freitag**

0730—0800 Gymnastik \* (Besammlung Kurwiese)  
0830—0900 Morgenlauf und Gymnastik (Besammlung Waldkapelle)  
1000—1100 Turnen mit Geräten [Medizinball usw.] (Waldwiese)  
1100—1200 Volleyball \* (Waldwiese)  
1430—1800 Scherz- und Tummelspiele für Kinder, Ju-nioren und Senioren. Anschliessend Meisterschaft von «Montaso» 3-Kampf (2 Geschicklichkeits- und 1 Zielübung)

#### **Samstag**

0730—0800 Morgenlauf und Gymnastik (Besammlung Waldkapelle)  
0830—0900 Gymnastik \* (Besammlung Kurwiese)  
1000—1100 Leichtathletische Uebungen \* (Sportplatz)  
1100—1200 Fussball (Sportplatz)  
1430—1530 Kinder \* Spiele in und auf dem Wasser  
1530—1630 Erwachsene: Nautische Spiele



\* Bei schlechtem Wetter finden die mit \* versehenen Stunden in der Turnhalle statt.

\*\* Kinder: 6—15 Jahre

Für die Leitung eines solchen äusserst vielseitigen Programmes braucht es einen ausgebildeten

#### **Kurortsportlehrer**

Dieser hätte die Aufgabe, das oben skizzierte Programm im Detail auszuarbeiten, die Stunden zu erteilen und wo nötig mit den bereits arbeitenden Instanzen und Lehrern (Schwimmlehrer, Bergführer usw.) zusammenzuarbeiten. Sämtliche Arbeiten, die mit dem Sportprogramm in Zusammenhang stehen, müssten von diesem Sportlehrer selbstständig erledigt werden. Dazu gehören: schriftliche Arbeiten, Abrechnungen, Propaganda, Verhandlungen mit der Gemeinde betr. Sportplatz und Turnhalle, Material- und Gerätebeschaffung und deren Pflege usw.

Im Winter könnte der Sportlehrer als Skilehrer in der Skischule des Ortes mitarbeiten, in der Zwischensaison als Hilfe im Büro des Verkehrsvereins. Ferner könnte der Kurortssportlehrer das Konditionstraining der Skirennfahrer sowie des Eishockeyclubs des Kurortes übernehmen. Bei Krankheit, Militärdienst usw. des Turnlehrers könnte er auch den Turnunterricht an der öffentlichen Schule des Ortes übernehmen. Eine Vollbeschäftigung wäre auf diese Weise absolut gesichert.

#### **Propaganda**

Der Kur- und Verkehrsverein, der den Sportlehrer anstellt, druckt Aufrufe und Wochenprogramme und verteilt sie an sämtliche Hotels, Pensionen. Auch die Chaletbesitzer sollten durch ein Rundschreiben auf das Sportprogramm aufmerksam gemacht werden. Im Fenster des Verkehrsbüros sowie in einigen Schaufenstern des Ortes müssten einige gute Photomontagen für die Sportstunden werben. Es müsste vor allem herausgestellt werden, dass sich auch der beliebte Fünfziger sowie die vollschlanke Dame mit dem kurzen Atem,

kurz, Gäste jeden Alters und Geschlechtes ohne Hemmungen am Sportbetrieb des Kurortes beteiligen können. Selbstverständlich müssten auch in sämtlichen Kurort- sowie Hotelprospekt mit propagandistischen Hinweisen auf das «Do-it-yourself-Sportprogramm» aufmerksam gemacht werden. Dasselbe gilt für die übrige Werbung im In- und Ausland (Schweiz, Verkehrszenrale, Reisebüros usw.).

#### **Abonnemente und Einzelkarten**

Jeder Kurgast kann im Verkehrsamt oder direkt beim Sportlehrer Sportabonnemente oder Einzelkarten lösen. Die Spiel- und Sportstunden können von den Gästen individuell zusammengestellt werden, wobei ihnen der Sportlehrer sowie das entsprechend instruierte Personal im Verkehrsamt beratend zur Seite stehen müssten.

#### **Approximative Berechnung für einen mittleren Kurort**

Abonnementspreise:  $\frac{1}{2}$  Coupon Fr. —.25 (Lektion à 30 Min.)  
1 Coupon Fr. —.50 (Lektion à 60 Min.)  
2 Coupons Fr. 1.— (Lektion à 120 Min.)

#### **Besucherzahlen und Einnahmen pro Tag**

##### **Teilnehmer pro Tag (Abonnement)**

10	Frühgymnastik	$0730 = 10 \times \frac{1}{2}$ Coupon = Fr. 2.50
20	Frühgymnastik	$0830 = 20 \times \frac{1}{2}$ Coupon = Fr. 5.—
25	Spiel, Sport	$1000 = 25 \times 1$ Coupon = Fr. 12.50
30	Spiel, Sport	$1100 = 30 \times 1$ Coupon = Fr. 15.—
20	Spiel, Sport	$1500 = 20 \times 1$ Coupon = Fr. 10.—
20	Spiel, Sport	$1600 = 20 \times 1$ Coupon = Fr. 10.—
20	Spiel, Sport	$1700 = 20 \times 1$ Coupon = Fr. 10.—

##### **Teilnehmer pro Tag (Einzelkarten)**

20 Einzelkarten à Fr. 1.—	Fr. 20.—
	<b>Einnahmen pro Tag</b> <u>Fr. 85.—</u>

#### **Untätigkeit schwächt — Ueben stärkt — dosiertes Ueben heilt**

Jeder Kur- und Ferienort kann im Kampf gegen die Zivilisationsschäden und Managerkrankheit durch Aufnahme des «Do-it-yourself-Sportprogrammes» tatkräftig mithelfen. Vorbeugen ist besser als heilen und auch leichter, wenn man es richtig anpackt. Weil die Menschheit die ihr drohenden Gefahren immer mehr erkennt, ist die Sehnsucht nach Leibesübungen in Licht, Luft, Sonne und Wasser, also nach persönlichem aktivem Tun latent vorhanden. Was aber weitgehend fehlt, sind die zum aktiven Mitmachen animierenden Möglichkeiten. Durch die Aufnahme des «Do-it-yourself-Sportprogrammes» können die Kur- und Ferienorte mithelfen, eine Lücke zu schliessen und einem wirklichen sozialhygienischen Bedürfnis unserer heutigen Zeit weitgehend entgegenkommen.

Dass die Einführung eines solchen Sportprogrammes einen erheblichen Propagandaeffekt für den Ort darstellt, darf nicht unerwähnt bleiben.

#### **Was sagt der Sportarzt dazu?**

Prof. Dr. med. G. Schönholzer,  
Chef der Sektion Forschung der ETS, äussert sich:

Wir stehen heute vor der Tatsache, dass die durchschnittliche Lebenserwartung unserer Bevölkerung auf über 70 Jahre angestiegen ist. Dies führt uns ein brennendes Problem vor Augen: Was können wir tun, um unseren Mitmenschen das Leben nicht nur zu verlängern, sondern um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und damit Lebensfreude bis ins hohe Alter aufrecht zu erhalten. Die Mitarbeit der Kur- und Ferienorte im Sinne des vorliegenden Planes ist in dieser Hinsicht von grosser Wirkungsmöglichkeit und Zukunftsbedeutung. Ergänzend zu den stichhaltigen Begründungen können einige ärztliche Bemerkungen gemacht werden.

Es ist leider nicht zu übersehen, dass vom heutigen Ferienpublikum ein erheblicher Anteil sich gesundheitlich bereits auf einem falschen Weg befindet (Uebergewicht, Nervosität, «Faulenzerherz», Stoffwechselstörungen leichten Grades, unterdurchschnittliche Leistungsfähigkeit usw.) und somit einer grösseren «Therapie» bedarf. Für den anderen Teil sind die Ferien dazu berufen, dafür zu sorgen, dass dieser Weg nicht begangen wird.

Vor allem die erste Gruppe, dann aber ganz allgemein sportlich ungewohnte und uninteressierte Leute, besonders nicht mehr ganz junge Frauen körperlich nicht bevorzugte oder ungeschickte Menschen müssen sehr oft diese nicht unerhebliche innere Hemmung überwinden, um körperlich-sportlich-spielerisch wieder aktiv zu werden. Angst vor Ueberanstrengungen, vor Lächerlichkeit, vor Herzschwächung, vor Verletzungen u. a. m. werden sehr gerne vorgeschoben.

Für die Durchführung von Sportprogrammen solcher Art ist deshalb von besonderer Wichtigkeit:

— Geschickte Programmgestaltung unter besonderer Berücksichtigung der erwähnten Punkte, auch in der Propaganda. Richtige Gruppenbildung.

— Wahl guter Lehrkräfte als Kurort-Sportlehrer, welche die eminente Bedeutung der Leibesübungen in medizinisch-prophylaktischer Hinsicht erfassen und ausbildungsmässig in der Lage sind, auch Kinder, Unvertraute und ältere Leute so zu betreuen, dass ein positives Ergebnis gesichert ist.

— Enge und sachlich fundierte Zusammenarbeit mit den Aerzten des Kurortes, die hier eine äusserst wichtige Rolle als Sportärzte der Gäste spielen können.

— Zweckmässige Zusammenarbeit mit den Hotels in bezug auf gesundheitlich vernünftige Ernährungsmöglichkeiten.

