

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 6

  

**Artikel:** Sport - Gesundheit - Lebensfreude in der Familie

**Autor:** Quinche, E.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994140>

### **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:** 01.05.2026

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

auf weicher Unterlage durch den Wald laufen. Am Start und Ziel gibt eine Tafel Auskunft über die Idealzeiten für jedes Alter.

Bau: einfache Sand- oder Sägemehlpiste von ca 30 cm Breite. Ausserhalb der Laufpiste gibt es:

5. Pingpongische.
6. Boccia- und Kegelbahnen.
7. Picknick-Plätze.
8. Feuerstellen (zur Entlastung der Hausfrau kocht man am Lagerfeuer).
9. Konditionstestbahn: Nach festen, von der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen aufgestellten Normen kann hier jeder seine körperliche Leistungsfähigkeit prüfen.
10. Fitness-Promenade: Ein ruhiger Spaziergang, einzeln oder in Gruppen über Stock und Stein, Gräben, Sprunggruben, Kletterbäume, Balancierstangen, Bretterwände, Klettermauern, Leitern usw.
11. Velofahrwege / Verkehrsgarten: Velofahren nach Herzenslust, um dabei die Verkehrszeichen und -regeln zu lernen. Kurse und Prüfungen für Schüler.
12. Minigolf.
13. Blockhäuser für Jugendgruppen. Das Holz wird zur Verfügung gestellt. Den Bau erstellen die Mädchen und Buben selber.
14. Orientierungslauf: Im Wasserloch-Steppberg-Gebiet stehen permanente Posten, die jeder mit Kompass und Karte anlaufen kann.
15. Spazierwege mit Ruhegelegenheiten durchziehen die Anlage und führen zu Steppberg und Sonnenberg.

#### C. Ostteil

1. Schiessanlage
2. Reitplatz und -halle

Ich bin mir bewusst, dass das vorliegende Projekt den Wald tangiert. Man muss einiges roden; aber wir wollen auch aufforsten. Ich schätze den Wald als Klimaregler, Luftfilter, Windschutz, Wasserspeicher usw. Allerdings ist bekannt, dass die

heutige Waldwirtschaft kaum mehr etwas abträgt. Das sollte uns nicht betrüben, denn die Rendite des Waldes liegt in seinen ideellen, hygienischen und sozialen Werten, sofern wir uns entschliessen, aus dem Waldwirtschaftswald einen modernen Erholungswald zu gestalten.

Man spricht oft von «Teamgeist» und «Erziehung zur Gemeinschaft». Hier wäre Gelegenheit, diese Qualitäten zu üben. Einige Anlagen und die Aufforstung könnten durch Jugendgruppen, Schulklassen, Vereine und Firmen in Fronarbeit übernommen werden, ihnen und der Gemeinde zu Nutz und Denkmal. Es wäre auch zu bedenken, ob wir mit unserer Familie den allsommerlichen, teuren Ferien-Weitstanz auf Europas Strassen und Badestränden mitmachen wollen, wenn diese «Weide» vor der Nase liegt; ob wir unsere bewegungshungrige Jungmannschaft unbedingt in Blech verpacken und über Land fahren müssen, um ein gemütliches Weekend zu erleben?! Wie wäre es, wenn wir unseren Lebensstil etwas ändern würden?

Max Hofer

Erkundigungen bei der Gemeindekanzlei haben ergeben, dass der Gemeinderat gewillt ist, eine erste Etappe in Angriff zu nehmen, wobei abzuwarten ist, wie sich der Souverän dazu stellt. Die grössten Widerstände entstehen dem Projekt aus Forstkreisen, untersagt doch bekanntlich das eidg. Forstgesetz Waldrodungen. Man könnte nun ins Feld führen, dass für Strassen, Industrien sowie da und dort auch für den Wohnungsbau auch Ausnahmen bewilligt würden, warum also nicht auch hier. Wenn jeder mit solchen Argumenten kommt, ist dem Schutz unserer Wälder sowie der Grundwasserversorgung schlecht gedient. Auf der andern Seite ist zu berücksichtigen, dass Sport- und Erholungsanlagen im Wald nicht in erster Linie eine sportliche, sondern viel eher ein dringendes sozialhygienisches und erzieherisches Anliegen sind. Man sollte daher in solchen Belangen beweglich sein und eine gesunde Kompromisslösung finden, die beiden Belangen gerecht werden kann.

Mr.

## Sport - Gesundheit - Lebensfreude in der Familie

### E. Quinche, Neuenburg

Das Problem der Leibesübungen wird immer grösser und heutzutage schwieriger zu lösen. Theorien, Diplome für alles und nichts, Anleitungen, moderne luxuriöse Einrichtungen! Sogenannte Streitigkeiten zwischen jung und alt. Trainer, Betreuer hier, Manager dort! Stadien! Kurz gesagt, nichts scheint ohne all dies möglich zu sein.

Einfache Anlagen für jedermann, wie sie in den verschiedenen Beiträgen dieser Sondernummer aufgezeigt werden, beweisen eine Entwicklung, einen Wendepunkt, einen wichtigen Fortschritt in unserer Zeit. Ein wenig mehr an die Familie zu denken ist dabei ein wichtiger Ausgangspunkt. Wir müssen feststellen, dass im Bereich des Gesundheitssports in der Familie in sozialer Hinsicht bis jetzt nichts zu Gunsten der Bevölkerung unternommen wurde. Die modernen Wohnungen und Einfamilienhäuser besitzen keine interne oder externe Einrichtungen zur Durchführung eines täglichen Trainings (Streckstange, evtl. Haken zur Befestigung eines Gummiseils, Fussbalken zur Ausführung von Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur). Mindestens diese drei kleinen Einrichtungen sollten im Einverständnis mit den Architekten und den Verantwortlichen unserer Leibeserziehung vorgesehen werden, um jedermann die Möglichkeit zu bieten, in Form zu bleiben.

Denken wir an die luxuriösen Einfamilienhäuser mit Park und Schwimmbad, wie sie in unserer Zeit gebaut werden. Es fehlen auch dort die Möglichkeiten des täglichen Übens

an einfachen Geräten. Wenn in den Gärten beispielsweise Bäume, Felsblöcke oder ähnliche natürliche Gegenstände vorhanden sind, ist dies um so einfacher. Im andern Fall könnten durch moderne Methoden eventuell solche Gegenstände herbeigeführt werden.

Unsere Gesundheit ist viel wichtiger als sämtliche Versicherungen. Im Rahmen der Familie hat man Gelegenheit, sich gegenseitig anzufeuern und zu übertreffen. Dies ist ein gesundes Wetteifern für Eltern und Kinder.

Da wir täglich essen um uns am Leben zu erhalten, ist es selbstverständlich, dass wir auch für unseren Körper jeden Tag etwas tun müssen. Wie viele Leute leiden an Rücken- oder Beinschmerzen infolge Bewegungsmangel? Wie viele sind schlechter Laune nach einer guten Mahlzeit, da sie leider Verdauungsschwierigkeiten haben; — warum? Durch fortwährendes Sitzen wird der Magen zusammengedrückt, die Leber erschlafft und die Rückenmuskeln werden geschwächt.

Wir dürfen nicht alles von den offiziellen Behörden verlangen (Staat, Schulen, sonstige Organisationen). Doch für dieses Problem sollten sich unsere Architekten, Soziologen und Verantwortlichen für die Leibesübungen unbedingt vermehrt einsetzen. Wir müssen der Bevölkerung diese einfachen Mittel zur Verfügung stellen, um jedermann die Zukunft durch bessere Gesundheit zu erleichtern.