

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 6

Rubrik: Der Sportkurort Inzell

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>

Lenzerheide-Valbella führt Kurortsport ein

on. Als dritte Sportstation nach Engelberg und Inzell/Deutschland hat sich Lenzerheide-Valbella entschlossen, dem Sommerferiengast eine reichhaltige Auswahl von Gelegenheiten für sportliche Betätigung anzubieten und sich damit in den Kampf gegen die Bewegungsarmut einzuschalten. Es geht um das von Marcel Meier vor sieben Jahren am Magglinger Symposium vorgeschlagene Prinzip, wonach der zur sitzenden Arbeit und wenig körperlicher Anstrengung verurteilte Mensch seine Ferien nicht zum Dolce-far-niente benützen, sondern eine Art von Bewegungstherapie verfolgen sollte. Lenzerheide-Valbella spornt zum Teil zu kleinen Leistungstests an oder überlässt dem Bewegungsfreudigen seinen freien Willen im Spielbetrieb (Korbball, Volleyball, Tischtennis usw.). Der Teilnehmer kann sich den Besuch oder den Test in einem

Leistungsbuch eintragen lassen und erhält bei Absolvierung einer bestimmten Zahl von Lektionen ein originelles Sportabzeichen. Durch ein Sofortprogramm soll bereits für den Sommer 1969 folgendes Angebot zusammengestellt werden: Morgengymnastik für Frühaufsteher und Langschläfer nach dem Vorbild der Turnstunden für jedermann, Wandertests nach Zielpunkten der Umgebung, Bergwanderungen unter Führung, Vitaparcours im Heidwald, Radfahrtest nach Obervaz mit Velosausleihdienst, Schwimmtest im Schwimmbad des Posthotels Valbella, Kegeln mit 50-Wurfprogramm. Für Leitung und Aufsicht werden Fachkräfte beigezogen. Das unter der Bezeichnung «aktive Sommerferien segelnde Programm läuft von Ende Juni bis anfangs September.

Der Sportkurort Inzell

Einrichtungen, Programme, Personal

Jürgen Palm, Deutscher Sportbund, Frankfurt

Urlaubssport

Grossvaters Ferienreise ist tot, der moderne Urlaub ist anders und wandelt sich noch weiter. Traten frühere Generationen die Ferienreise an, ging es beschaulich, bürgerlich, bildend zu. Ferien bedeuteten verringerte Aktivität. Ausruhen war die erste Urlaubspflicht. Das gibt es nicht mehr.

Der Mensch unserer Zeit sucht in den Ferien weniger die Musse und das Nichtstun. Er sucht vielmehr neue Umwelt-erlebnisse und intensive Selbstbetätigung. Neue Umwelt-erlebnisse und intensive Selbstbetätigung als Merkmale modernen Urlaubs sind insbesondere in der Verbindung mit eigener körperlicher Betätigung zu finden, wie sie sich bereits bei Skilauf, Schwimmen, Spaziergängen zeigt. Deshalb eignet sich der Sport als Urlaubsbetätigung so gut — vorausgesetzt, er ist dem Alter, der Leistungsfähigkeit und den Interessen angepasst.

Die Gemeinde Inzell ist bereit, als erstes Fremdenverkehrszentrum in Deutschland den Prototyp eines neuen Urlaubsortes zu entwickeln. Er steht unter dem Begriff «Sportkurort». Der Deutsche Sportbund unterstützt diese Planung durch seine Beratung.

Für die Einbeziehung von Sportprogrammen, Sportstätten, Sportlehrern sind folgende Gesichtspunkte zu berücksichtigen:

Das Angebot muss zwanglos sein;

die Einrichtungen müssen «am Weg liegen»;

für jedes Alter vom Kind bis zum älteren Menschen muss ein Angebot entwickelt werden;

die Anlagen und Programme müssen unkompliziert sein. Motto: Sehen — interessieren — gleich mitmachen;

Die Betätigungsmöglichkeit ist durch die Bezahlung der Kurtaxe bereits abgegolten. (Ausnahmen sind möglich.)

Einrichtungen

1. Fitness-Park (Spielzentrum)

a) elastisch beschichtete, ständig spielbereite Flächen für:

Federball	Tennis
Indiaca	Prellball
Volleyball	

(Ausgabe der Spielgeräte gegen Pfand am Eingang)

b) Anlagen für weitere Freizeitspiele:

Boccia	Freiluftschach
Kleingolf	Sommercurling
Freiluftkegelbahn	

c) Schweisstropfenbahn:

500 m langer elastischer, sich schlängelnder Laufpfad aus Torf, Sägemehl, Sand. Übungsstationen zur Gerätegymnastik alle 100 m. Als unregelmässige Rundbahn oder als 8-Schleife angelegt, kleine Hügel einbezogen. Auch mit Sprunggrube, Startblöcke, Hängelleiter, Zug-

gewichte usw. versehen. Beschildert mit Übungsvorschlägen für Anfänger, Geübte und Sportler.

d) DSB-Sporttest-Anlage:

Acht Geräte zur Selbstkontrolle der körperlichen Leistungsfähigkeit, ganzjährig wetterfest. Beschildert mit Punktwertungstabellen für drei Gruppen: grün (Anfänger), gelb (Geübte), rot (Sportler). Dient zugleich als Testbahn für die «Fit durch Ferien»-FF Sportnadel, die Inzelle für jeden Urlauber, der eine gewisse Betätigung und Ergebnisse aufweist, ausgibt.

Zur Sporttest-Anlage gehören:

Laufmaschine	Basketballbrett
Fussball-Wand	Sprungbogen
Wackelbalken	Kletterturm
Gewichthebestand	Klimmzugreck ca. DM 8000.—

e) Sonstige Anlagen:

Sprungtrampoline (in Boden eingebaut)
Bogenschiessen
Turn- und Spielgarten für Kinder

2. Weitere Einrichtungen

a) Sportkabinett System Wolf:

Fitnessraum auf 60—100 m² zur Benutzung bei Schlechtwetter, zugleich Konditionsraum für Sportler.
ca. DM 13 000.—

b) Kalorienpromenade:

6 Kilometer Rundwanderweg mit Start in der Ortsmitte und humorvoller Ausschilderung nach je 500 m: Schweinshaxe, Masskrug, Hähnchen, Sahnetorte entsprechend Kalorienverbrauch bei 1, 2, 3 Runden.

c) Zielpunkte für Wanderungen:

Mit wartungsfreien, wetterfesten Boxen zum Abstem-peln der Wanderkarten.

Programme

1. Freie, unorganisierte Betätigung im Fitnesspark, Kalorienpromenade usw.

2. Ausgabe von Panorama-Wanderkarten mit farbigen Zielpunkten für unterschiedlich lange Strecken und entsprechender Punktwertung. Die Wanderkarte stempelt sich jeder an den Zielpunkten selbst. Je nach Anzahl der Punkte gibt es entsprechende «f»-Nadeln (Fit durch Ferien), siehe unten.

3. Verleih von Fahrrädern für Wanderfahrten, Ausgabe von Routenkarten.

Anerkennungen

1. Verleihung des Sportabzeichens

Unbürokratischer Weg: wer die letzte Übung erfüllt hat, erhält die Urkunde.

2. Verleihung der «f»-Feriensportnadel

Ein schmales «f» in verschiedenen Farben. Ziel des Feriengastes ist es, das «f» in möglichst vielen oder sogar in

allen Farben — weitersammeln von Urlaub zu Urlaub — zu erwerben. «f» steht für «fit durch Ferien». Die Farben gibt es je nach dem sportlichen Wert der absolvierten Übungen. Beispiele:

Grün:	Spazierengehen, 5 Strecken
Hellgelb:	10 Gymnastikstunden
Gelb:	3 Tageswanderungen
Orange:	Sportkursus
Mittelrot:	Sporttest 75 Punkte
Glutrot:	5000 m Schweisstropfenbahn
Violett:	30 km Radfahren
Dunkelblau:	10 000 m Eisschnellauf

3. Gemeinschaftswanderungen mit Führung (zum Beispiel zweimal wöchentlich).

4. Die Gymnastikstunde mit moderner Tanzmusik: Körperbildung mit Tonbandbegleitung; Tonbänder beim DSB.

5. Sportkurse nach Wahl (Gruppen zu je 15):

Sportabzeichen

Tennis

Sporttanz

Schwimmen

Eislauf, Eisschnellauf

Skilauf

u. a.

6. Kinderturnen an den Freiluftgeräten im Fitness-Park.

7. Sportabzeichenprüfungen.

8. Skiwandern (Langlauf) mit Führung im Winter.

Personal

1. 2—3 Sportlehrer

2. 1 Gymnastiklehrerin

3. mehrere Studenten der Leibeseziehung mit Zwischenprüfung für den Einsatz in den Semesterferien.

Sportkur

Das Ferienprogramm soll später ergänzt werden durch eine spezielle Einrichtung unter ärztlicher Aufsicht: die «Sportkur». In einem individuell dosierten Aufbautraining unter ärztlicher Betreuung und auf Grund eingehender Untersuchungen und Tests wird der Teilnehmer konditionell wieder leistungsfähig. Voraussetzung sind eigene räumliche Einrichtungen, qualifizierte ärztliche Leistung und sportpädagogische Mitarbeiter. Die Sportkur ist vor allem für Führungskräfte aus allen Bereichen im Alter zwischen 35—55 Jahren vorgesehen. Die Vorbereitung dieser Einrichtung soll in enger Abstimmung mit dem Deutschen Sportärztebund geschehen.