

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 5

Artikel: Die Fitness-Pyramide

Autor: Stäuble, Jürg

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994649>

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>

Die Fitness-Pyramide

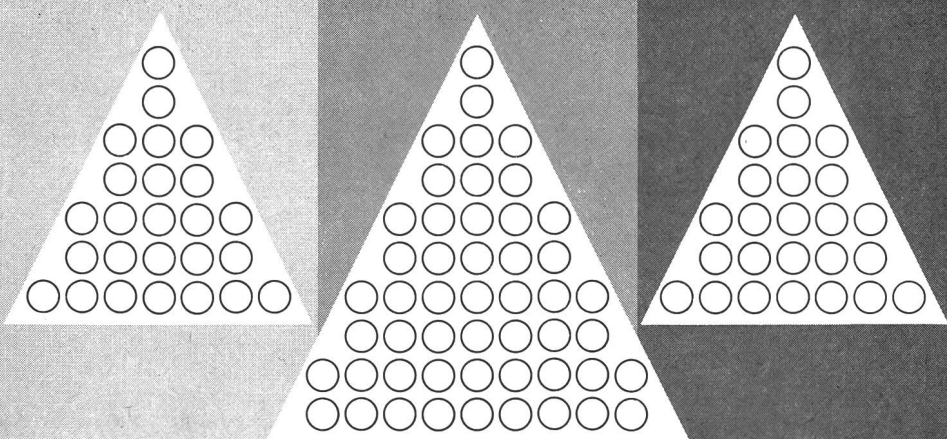
Jürg Stäuble

Die erste Aktion der Kommission SPORT FÜR ALLE des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen (SLL) ist da!

Sie nennt sich Fitness-Pyramide und kann eigentlich als jüngere Schwester der Trimmspirale, einer erfolgreichen Sport-für-alle-Aktion des Deutschen Sportbundes bezeichnet werden.

Ihr Ziel: Die Fitness-Pyramide möchte den sportlich ganz oder teilweise Passiven helfen, ihre persönliche Fitness aufzubauen und das dazu notwendige, regelmässige Training zu kontrollieren. Um einem allfälligen Irrtum gleich vorzubeugen. Selbstverständlich sind auch jene Leute gern gesehene Gäste der Aktion, die bereits der Kategorie der aktiven Sportler angehören!

FITNESS-PYRAMIDEN SLL



	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER	KRAFT
Für folgende Leistungen können Sie in einer der drei Pyramiden 1 Feld ausfüllen:			
10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> (G) Gymnastik 	<ul style="list-style-type: none"> (DL) Dauerlauf (SL) Skilanglauf (S) Schwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> (K) Krafttraining mit Gewichten bis 50% des eigenen Körpergewichtes (I) Isometrisches Training
20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> (VB) Volleyball (SB) Sitzball für Invalide (SF) Skifahren 	<ul style="list-style-type: none"> (V) Velofahren (OL) Orientierungslaufen (R) Rudern 	<ul style="list-style-type: none"> (K) Krafttraining mit leichten Gewichten (2 – 12 kg) (FI) Training mit und an Fitness- und Kraftgeräten
40 Min.	<ul style="list-style-type: none"> (B) Badminton (TT) Tischtennis (EL) Eislaufen (RL) Rollschuhlaufen (T) Tanzen 	<ul style="list-style-type: none"> (OM) Orientierungsmarsch (LM) Leistungsmarsch (BW) Bergwandern (H) Eishockey, Landhockey (BB) Basketball (HB) Handball 	<ul style="list-style-type: none"> (GT) Geräte- und Bodenturnen
60 Min.	<ul style="list-style-type: none"> (F) Freizeitspiele (Kegeln, Boccia, kleine Ballspiele) 	<ul style="list-style-type: none"> (T) Tennis (FB) Fussball 	
120 Min.		<ul style="list-style-type: none"> (W) Wandern (SW) Skiwandern 	
Folgende Leistungen können in jede beliebige Pyramide eingesetzt werden: 2×FI 1 Runde Fitness-Parcours (VITA-Parcours, Schweisstropfenbahn, u.ä.) 2×KT 1 Lektion Konditionstraining (Turnen für jedermann, Circuit-Training, Rhythmik und Ballett, etc.)			

Alle können mitmachen,

denn alle finden in den drei Fitnessgebieten Disziplinen, zu denen sie eine Neigung verspüren, die ihrem Temperament und ihrer Leistungsfähigkeit entsprechen. Die ausgewählten Disziplinen sind einer der drei Pyramiden für Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft zugeordnet.

Für jede erbrachte Leistung

schreibt der Teilnehmer die angegebene Abkürzung in die dazugehörige Pyramide. Also zum Beispiel für 10 Minuten Gymnastik **G** in die Pyramide Beweglichkeit, für 20 Minuten Velofahren **V** in die Pyramide Ausdauer oder für 40 Minuten Geräte- und Bodenturnen **GT** in die Pyramide Kraft. Bei den Zeitangaben handelt es sich um Minimalzeiten. Pausen sind möglich, werden jedoch nicht mitgezählt.

Auf dem Gipfel

angelangt ist der Pyramiden-Kletterer dann, wenn er alle hundert Felder in den drei Pyramiden ausgefüllt hat. Er belegt damit, ein vielseitiges und umfangreiches Fitness-Training absolviert zu haben und ist be-

rechtigt, die Auszeichnung des SLL, eine hübsche Anstecknadel, zu beziehen.

Wie und wo ist diese Auszeichnung erhältlich?

Dafür gibt es drei Möglichkeiten:

1. Der Teilnehmer bringt seine ausgefüllte Karte in eine Drogerie, zahlt zwei Franken und kann die Auszeichnung entgegennehmen.
2. Er wählt das gleiche Vorgehen in einem Inter-sport-Fachgeschäft.
3. Er zahlt am Postschalter zwei Franken auf Postcheckkonto 30-18611 «SPORT FÜR ALLE, Bern», steckt die Karte und den Postcheck-Empfangsschein in ein Couvert und adressiert es an:
 SLL - SPORT FÜR ALLE
 Postfach 12
 3000 Bern 32
 Die Auszeichnung wird ihm dann per Post zugestellt.

Machen auch Sie mit,

denn Fitnessstraining verhilft zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit, es entspannt und macht Spass!