

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 11

Artikel: Trimm : ein neuer Begriff

Autor: Meier, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994696>

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: 04.04.2026

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

Trimm – ein neuer Begriff

Mit dem Slogan «Trimm dich durch Sport»! wird in der Bundesrepublik seit rund zwei Jahren für den Sport für alle geworben. Die Wiege der Trimmbewegung steht jedoch noch etwas nördlicher, in Norwegen. Im Jahre 1969 lud der Norwegische Sportbund erstmals zu einer internationalen Trimm-Konferenz ein. Die Demonstrationen und Orientierungen über die damals schon seit drei Jahren laufende norwegische Trimmbewegung, deren geistiger Vater Per Hauge-Moe ist, löste damals bei allen Kongressteilnehmern helle Begeisterung aus. Die von den Norwegern ausgearbeiteten Programme und Aktionen bestachen nicht nur durch ihre Einfachheit und ihre Naturverbundenheit, sondern auch durch ihre ganze Philosophie, ihre grundsätzliche Einstellung dem Leben und dem Sport gegenüber.

Was heisst Trimm?

Das norwegische Wort «Trim» (in Deutschland Trimm) hat weder mit Hundefutter noch mit dem Scheren von Hunden etwas zu tun. Der neue Begriff für die Sport-für-alle-Bewegung wurde dem Fachwörterbuch der Segler entnommen. Ein Segel oder Boot trimmen heisst, ein Segel resp. Boot durch gezielte Massnahmen in eine optimale Form bringen. Auf den Sport übertragen heisst Trimm, den Menschen durch sportliche Übungen in eine optimale Form zu versetzen. Das Ziel der Trimmbewegung ist es: die Menschen durch möglichst naturverbundene, lustbetonte sportliche Übungen gesund und leistungsfähig zu machen und zu erhalten; Trimmübungen sollen ferner das körperliche und seelische Wohlbefinden erhöhen und vor allem Spass und Freude bereiten.

Arnhem — eine Zwischenstation

Auf Einladung des Niederländischen Sportverbandes und des Deutschen Sportbundes trafen sich Vertreter aus elf europäischen Staaten im Frühjahr 1971 zur zweiten europäischen Trimmkonferenz in Arnhem. Seit Oslo hat sich die Trimmbewegung enorm schnell verbreitet. Bereits in acht Ländern wird die Sport-für-alle-Bewegung mit Trim resp. Trimm bezeichnet. Dank der Massenmedien war es in all diesen Ländern kein Problem, diesen neuen Begriff in kürzester Zeit populär zu machen.

An der viertägigen Konferenz wurden die Vertreter über die verschiedenen Aktionen und ihre Auswirkungen in den einzelnen Ländern orientiert, ferner fan-

den Besichtigungen in Holland sowie im Ruhrgebiet statt.

Man erfuhr unter anderem, dass es in Norwegen über 700 beleuchtete Langlaufloipen gibt, die im Sommer als Fitness-Parcours benützt werden, dass in Holland in 500 Gemeinden sogenannte Trimm-Komitees vorhanden sind, die Turnstunden für jedermann, Gymnastikstunden für Mutter und Kind und anderes mehr organisieren: dass das holländische Trim-Komitee bereits sechs illustrierte Broschüren mit Tips für die Bevölkerung herausgegeben hat, dass in Deutschland unter dem Motto «Dein Olympia» 4000 Trimm-Veranstaltungen durchgeführt werden, dass die Trimm-Spirale in 70 Frankfurter Schulen als Schulwettbewerb eingeführt wurde, dass schon 5 Millionen Broschüren gedruckt wurden, dass Schweden und Finnland einen Volksmarsch und -lauf-Wettbewerb durchführen, bei dem Hunderttausende mobilisiert werden. Unter dem Motto «G e h u n d L a u f» wickelte sich dieser Trim-Match zwischen den beiden nordischen Völkern vom 1. Mai bis Ende September dieses Jahres ab. Jeder der 5 resp. 2¹/₂ km geht oder läuft, sammelt für sein Land einen resp. einen halben Punkt. Im Winter findet dieser Wettbewerb auf Ski statt. In Schweden stehen bereits einige grosszügig konzipierte Fitness-Center. Sie enthalten Räumlichkeiten für das Fitness-Training mit Duschen und Garderoben, Aufenthalts- und Erfrischungsräumen; im Freien stehen Tennisplätze, ein Schwimmbad, diverse beleuchtete Fitness-Parcours und verschiedene Spielplätze zur Verfügung. In grösseren Centren ist eine medizinische Klinik mit Apparaturen für sportärztliche Untersuchungen angegliedert. Das Ziel der Schweden ist es, möglichst in allen 450 grösseren Gemeinden solche Centren in den nächsten Jahren zu erstellen.

Beim Start der Sport-für-alle-Bewegung in Bern fasste Walter Wehrle das Ziel in die Worte «ein Volk in sportliche Bewegung zu versetzen». Die Trimm-Konferenz in Arnhem zeigte, dass andernorts ebenso viel wenn nicht noch mehr für das allgemeine Wohlbefinden, für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Bevölkerung getan wird.

W. Wehrle

Jeder kann sich am Umweltschutz beteiligen!

Beinahe auf Schritt und Tritt hört man heute von der Zerstörung der Umwelt. Meldungen über verschmutztes Trinkwasser, über Fischsterben, verpestete Luft, Pestizidrückstände in Nahrungsmitteln und in der Muttermilch, über aussterbende Tierarten und über Abfallberge, die nicht mehr bewältigt werden können, jagen sich. Umweltschutz ist prominentestes Schlagwort in den Parteiprogrammen und Wahlkampagnen. Trotz all diesem Aufsehen mangelt es bis jetzt immer noch an Aktion. Man findet zwar kaum jemanden, der gegen den Umweltschutz ist, aber bei den meisten Leuten herrscht eine gewisse Ratlosigkeit darüber, wie man die Probleme anpacken muss. Immer wieder hört man: «Die Regierung sollte...» oder «Die Industrie muss...» usw. Diese Forderungen sind zum grössten Teil sehr berechtigt und ihre Verwirklichung dringend. Daneben beginnt der Umweltschutz aber auch bei jedem einzelnen, denn jeder spielt als Konsument und als Bürger eine Rolle. Wer nicht Teil der Lösung ist, ist Teil des Problems.

Jenen, die sich im Rahmen ihrer eigenen Möglichkeiten selbst aktiv am Umweltschutz beteiligen möch-

ten, gibt der WWF Schweiz nun eine kleine Broschüre mit den nötigen Hinweisen ab. Die von Wolfgang N. Naegeli zusammengestellte Liste enthält in 44 Punkten Ratschläge, wie der einzelne der Umweltzerstörung entgegenwirken kann.

Im vergangenen Januar wurden die «44 Punkte des Umweltschutzes» anlässlich des ersten Konzertes der Umwelt-Protestsängerin Suzanne Harris in der Schweiz versuchsweise an das Publikum abgegeben. Der Erfolg war überwältigend. Täglich wurden Hunderte von zusätzlichen Exemplaren angefordert, so dass das WWF-Sekretariat gar nicht alle Anfragen sofort befriedigen konnte. Inzwischen sind die 44 Punkte aufgrund der Reaktionen aus dem Publikum und der Anregungen von Fachleuten weiter überarbeitet worden. Punkte, die zu Missverständnissen Anlass geben konnten, wurden anders formuliert oder mit zusätzlichen Erläuterungen versehen. Die dritte Version ist nun in grosser Auflage gedruckt worden. Sie kann beim WWF Schweiz, Postfach, 8027 Zürich angefordert werden. wwf

Fährt der Spitzensport auf richtigem Geleise?

Wenn wir Zeitungsberichte über sportliche Ereignisse lesen, können wir immer wieder feststellen, dass die Zuschauerwünsche nicht in Erfüllung gegangen seien. Sucht man die Begründung, so darf man feststellen, dass dieser und jener Rekord nicht erzielt worden sei. Und daraus wird dann gleich gefolgert, das Meeting habe die Erwartungen nicht erfüllt.

Tatsächlich vermögen nicht alle Veranstaltungen den Erwartungen zu entsprechen, doch nur, weil man die Wünsche falsch formuliert.

Schon vor fünfzig Jahren hat die heute geltende Auffassung ihren Weg angetreten. Damals, als man begann, bei den Leichtathleten schon ab 400 m die Bahnen abzugrenzen. Wegen ein paar Remplern bekamen die Organisatoren Angst, es könnte schlechte Zeiten geben, womit das Publikum enttäuscht würde. Heute wirken die Organisatoren immer mehr in dieser Richtung: die 800 m und bald auch die 1500 m werden zum Teil in Bahnen absolviert. So bekommt jeder Konkurrent «freie Bahn» und saust auf Zeit — Konkurrenten benötigt er eigentlich keine mehr — der Einzellauf auf Zeit könnte genügen. Beim Schwimmen geht's ähnlich zu. Die Zeitbesten der Vorläufe stiegen in den Final usw.

Beim Sport aber ist doch der Wettkampf und die damit verbundene Taktik das Interessanteste. Trifft zum Beispiel ein im Finish gefährlicher Athlet auf einen «Steher», so liegt's am taktischen Können des Sprinters, das Tempo so zu drosseln, dass ihm die Frische fürs Finale bleibt. Oder umgekehrt. Während des ganzen Wettkampfes entwickelt sich eine Spannung, die den Kenner befriedigt. Ganz anders, als wenn von Anfang an «blödsinnig» fortgerannt wird. Auch das Laufen im Rudel birgt Reize, besonders wenn man nicht eingekesselt werden will. Wenn also dem gegenseitigen Mann-gegen-Mann-Kampf wieder erhöhter Wert zukäme, könnten auch die Wünsche des Publikums in Erfüllung gehen; vorausgesetzt, dass man das Publikum und damit den Spitzensport nicht auf falschen Weg führt. Wo Spitzenkötter fehlen, lassen sich mit Vorgaberennen, die leider bei uns ganz ausser Mode gekommen sind, herrlich ausgeglichene Wettkämpfe schaffen. Und interessante Wettkämpfe sind ja, als Fernziel, immer das Gewünschte. Woraus der geneigte Leser selbst die Frage beantworten kann, ob der heutige Spitzensport wirklich auf dem richtigen Wege sei.

Teni