

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 4

Rubrik: Mitteilungen

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: 08.02.2026

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



Fitnessparcours «Intersport» *

Der Fitnessparcours für höhere Ansprüche ist da

Der Fitnessparcours «Intersport» ist ein absolut neues Modell einer Fitnessanlage. Er ermöglicht zum ersten Mal allen Altersgruppen ein ihnen adäquates Fitnesstraining zu beginnen, es sorgfältig aufzubauen und ein individuelles Fitnessziel anzusteuern.

Fit werden

Fit sein

Fit bleiben

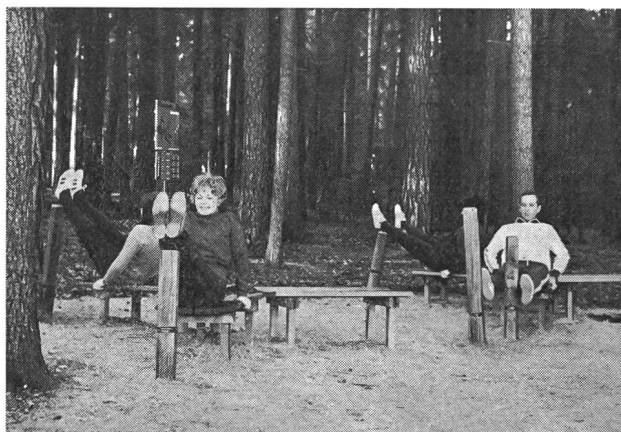
sind daher die drei grossen Trainingsetappen auf diesem Parcours. Jeder Trainierende kann anhand einer einfachen Tabelle feststellen

- welche Leistungen er sich zumuten darf,
- wann und wieviel er die Anforderungen erhöhen kann,
- wann sein Organismus leistungsfähig genug ist,
- wie oft er trainieren muss, um in den Genuss des Fitseins zu kommen.

Eine detaillierte Trainingsanleitung steht den Benützern zur Verfügung. Sie ist als Ratgeber gedacht und übernimmt sozusagen die Funktion des Privattrainers, indem sie alle Übungen genau erklärt, die wichtigsten Regeln und Grundsätze eines erfolgreichen Trainings aufzeigt und die verschiedenen Programme erläutert. Diese Anleitung gestattet allen Fitness-Suchenden ein sinnvolles und zielgerichtetes Training durchzuführen und aus der zur Verfügung stehenden Zeit ein Maximum herauszuholen.

Der Fitnessparcours «Intersport» wurde nach neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen und unter Berücksichtigung der im Menschen innewohnenden physiologischen Gesetzmässigkeiten geplant und aufgebaut. Er ist der ideale Parcours für den erwachsenen Nicht-Wettkampfsportler, ein Parcours, in welchem die Gesundheit das oberste Leitmotiv in der Planung gewesen ist. (Selbstverständlich kann er auch von Jugendlichen oder Leistungssportlern mit Erfolg benutzt werden!) Alle Übungen wurden sorgfältig ausgewählt und mussten folgende Eigenschaften aufweisen:

- einladend in der Form,
- aufbauend für die Gesundheit,
- ausgleichend zum Alltag,
- zwingend in der Ausführung,
- maximal im Trainingseffekt,
- minimal im Unfallrisiko.



Übungsanlage

Der Fitnessparcours «Intersport» fällt auf durch die klare Gliederung der verschiedenen Bahnen und Trainingsmöglichkeiten. Diese saubere Trennung der verschiedenen Trainings-

absichten ermöglicht auch dem Laien die Uebersicht über sein Tun. Das Grundmodell, welches leicht den verschiedenen Verhältnissen angepasst werden kann, enthält die folgenden Bahnen:

- Einlaufstrecke (400 bis 600 m):
Gymnastikbahn, die der körperlichen Vorbereitung für das Haupttraining dient.
- Fitnessbahn (2400 m):
Individuelle Test- und Trainingsbahn mit 6 eindeutigen Kraftstationen.
- Finnenbahn (400 m):
Weiche, gelenkschonende Laufbahn, die ein intensives Kreislauftraining gestattet.
- Hindernisbahn (2400 m):
Freie Trainingsbahn für Gruppen, Schulen und Vereine.

Bei der Anordnung dieser Bahnen wird darauf geachtet, dass sie sauber getrennt sind, aber trotzdem kombiniert werden können.

Für kleine Gemeinden kann das Grundmodell zu einem Mini-parcours abgewandelt werden.

Je nach Bedürfnis können aber auch ein Kraftberg (Hochleistungszentrum), ein Kinderturnplatz sowie weitere Anlagen angegliedert werden.

Wer es in seinem Leben zu etwas bringen will, muss sich erstrebenswerte Ziele setzen und dann konsequent und systematisch dahin arbeiten. Wer eine Fremdsprache rasch und gut erlernen will, übt nach einem festen methodischen Konzept, einem sogenannten Kursplan.

Wer mit einem Minimum an Zeit fit werden will, braucht ein erfolgreiches, wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm. Der Fitnessparcours «Intersport» ist der erste Waldlauf-Parcours, der individuell abgestimmte Programme anbietet. Beim Fitnessparcours «Intersport» wird Systematik gross geschrieben, denn

fit wird man nicht zufällig,
fit wird man gezielt!

W. B.

Sport für alle

Umweltschutz! Naturschutz! Gewässerschutz! Das sind die Schlagwörter der heutigen Zeit. Im Mittelpunkt steht der Mensch, der sich selbst schützen will und muss. Zudem hat er den Kampf gegen seine eigene Bequemlichkeit zu führen. Durch die unheilvollen Gesundheitsschäden gemahnt, werden Schwimmbäder, Langlaufloipen, ja sogar moderne Folterkammern (Fitnessräume) aufgesucht. Sport kann in allen Variationen konsumiert werden. Sind jedoch wirklich alle erfasst? Der SLL (Schweiz. Landesverband für Leibesübungen) startet unter dem Signet «Sport für alle» durch seine angeschlossenen Verbände diverse Veranstaltungen: Schweizer Schwimmtag, Schweizer Orientierungslauf, Etappenschwimmtest. Weiter wird Feriensport in Kurorten propagiert; Finnenbahnen und Fitness-Parcours wurden bereits zu selbstverständlichen Einrichtungen. Damit aber nicht genug! Die Kommission «Sport für alle» setzte sich zum Ziel, die Bevölkerung das ganze Jahr hindurch zum Sport anzuhalten, um eine allgemeine Fitness zu erreichen. Als Anreiz zum regelmässigen Training wurde deshalb die Fitnessprämie geschaffen, mit deren Hilfe es Spass macht, die persönliche Leistungsfähigkeit in Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft aufzubauen. Für initiative Leute ist also gesorgt!

Nun existiert aber noch eine weitere Gruppe, die es zu erfassen gilt und hierzu gelangt dieser Aufruf an alle Turn- und Sportlehrerinnen, die gerne während des Tages stundenweise eine Gymnastikgruppe führen und dabei ein kleines Sackgeld verdienen möchten.

Es gibt unzählige Hausfrauen und Mütter, die sich prinzipiell keinem Verein anschliessen möchten, oder aber aus zeitlichen oder familiären Gründen nicht frei machen können. Trotzdem würden sie sich gerne in Gesellschaft sportlich betätigen. Ihnen möchten wir die Möglichkeit geben, tagsüber statt ein Tea-room einen Gymnastikraum aufzusuchen. Vielleicht aber muss man sich mit einem Kirchgemeindesaal oder mit einem anderen Lokal begnügen. Statt Gymnastik kann eventuell auch Tennis gespielt oder eine Schwimmlektion erteilt werden. Hauptsache ist, dass eine Gruppe Menschen unter kundiger Leitung Sport treiben darf.

Die zukünftigen SLL-Leiterinnen werden auf ihre Arbeit in einem Einführungskurs vorbereitet. Interessentinnen wollen sich bitte melden bei:

Frau Lilo Kennel, Höhenweg 13, 4710 Balsthal, Tel. (062) 17 54 53 oder Frau Katrin Lardi-Zingg, Zelgstr. 25, 8003 Zürich, Tel. (01) 26 60 46.

* siehe Inserat der 4. Umschlagseite



Hans Schmid wurde vom Interverband für Schwimmen IVSCH geehrt

Anlässlich der Delegiertenversammlung 1971 des IVSCH in Zürich überreichte der Präsident, A. Brändli, dem bekannten Dauerschwimmer Hans Schmid aus Zug den Goldtest für 150-km-Dauerschwimmen ehrenhalber.

Der Geehrte vertrat mit seinen ausgezeichneten Leistungen die grosse Zahl der «Etappenschwimmer» bestens.

Der Interverband hofft, mit dieser «Sport für alle»-Aktion eine noch breitere Öffentlichkeit zu erfassen, um die optimalen gesundheitlichen Werte des Schwimmens in unser Volk zu tragen.

Walliser Wanderwochen in Breiten

Wander-, Berg- und Naturfreunde, die unbeschwert und ohne Spitzenleistungen die Schönheiten einer unberührten und gewaltigen Natur geniessen möchten, finden wohl kaum eine Gegend in der schweizerischen Alpenwelt, die so mannigfache Möglichkeiten bietet wie das Oberwallis an der jungen Rhone. Zahlreiche gut angelegte problemlose Wanderwege, auf Höhen zwischen 900 und 2500 Metern über Meer, führen an alten Dörfern mit ihren historischen Kirchen, an Weilern, Kapellen, Sennhütten vorbei, durch Föhren-, Lärchen- und

Tannenwälder, über Alpweiden, Bergbächen und blauen Bergseen entlang — immer mit dem Blick auf eine majestätische Bergwelt und in unberührte weite Täler und stille Nebentäler. Ein tiefblauer, klarer Himmel legt Zeugnis ab, dass die Sonnentage in diesen Gegenden viel zahlreicher sind als nördlich der Alpen, wo oft dichte Nebel und Hochdecken lagern, während hier die hohe Zeit der kristallklaren, ozonreichen, nicht zu heissen Frühlings- und Herbstmonate herrscht.

Breiten, junger und grosszügig ausgebauter Ferienort, 7 km von Brig, auf der Sonnenterrasse im Aletschgebiet, mit grossem geheiztem Schwimmbad, behaglich eingerichteten Ferienhäusern und vorzüglich geführtem Restaurant, führt seit fünf Jahren Wanderwochen durch. Für viele Menschen, die während Monaten im Stress des modernen Wirtschaftslebens stehen, sind sie eine der seltenen Möglichkeiten, sich wirklich problemlos und ohne mühsame Klettereien in einer einzigartigen Alpenwelt zu erholen. Auf den geführten Wanderungen durch die Oberwalliser Naturschutzgebiete des Aletschwaldes und des mineralreichen Binntales, beim gefahrlosen Ueberqueren von Aletsch- und Griesgletscher, bei der grandiosen Weitsicht auf dem Eggishorn, in der guten Bergkarnerschaft, formen sich naturhafte Erlebnisse, die lange in den Alltag weiterleuchten.

Dieses Jahr beginnen die Frühlingswanderwochen am 6. Mai und dauern bis zum 17. Juni. Die Herbstwanderwochen finden vom 26. August bis zum 28. Oktober statt. Eine Wanderwoche dauert jeweils von Samstag zu Samstag. Da weit über zwanzig Wanderwegen zur Verfügung stehen, ist es ohne weiteres möglich, gleich zwei oder drei Wochen mitzumachen. Der Ferienort Breiten (3983 Breiten-Mörel) gibt gerne Auskunft und nimmt Anmeldungen entgegen. nf.



Oberhalb Breiten

(Foto R. Schneider, Solothurn)



Jugend- sportzentrum Tenero (TI)

Eco di Tenero

«Erstens kommt es anders; zweitens als man denkt!» Man kann es fast nicht glauben, aber es war so. Tessin meldet am 5. März 30 cm Neuschnee. Velorennen müssen abgesagt werden. Die Saisonöffnung in unserem Jugendsportzentrum fällt buchstäblich ins Wasser. Die Velofahrerkurse müssen vorzeitig abgebrochen werden. Seit Mitte Februar regnet es sozusagen jeden Tag. Die Wetterstationen melden, dass der Monat Februar nur 36 Sonnenstunden und 10 regenlose Tage aufzuweisen hat. — Auf der Alpennordseite registriert man Trockenheit und Schneemangel. Man kann sich fragen: Wieso das?

Es tut mir leid, dass ich mein Monatsbulletin mit dem Wetter beginnen muss. Aber ich darf verraten, dass uns dieses Problem wirklich zu schaffen machte. Die Märzкурse würden in Frage gestellt, wenn dieses schlechte Wetter anhalten sollte. — Trotzdem; heute haben wir den 15. März und zum ersten Mal seit einem Monat zeigt sich die Sonne wieder. Wir sind überzeugt, dass sich das Wetter nun zum Guten wenden wird,

damit die nächsten Kurse vom schönen und warmen Frühlingswetter profitieren können. Bei dieser Gelegenheit darf ich die Frühlingskurse in Tenero willkommen heissen. Es sind dies:

März:			
26.—31.	Haus	SLGV St. Gallen FC Wangen a. A.	65 Teilnehmer 20 Teilnehmer
April:			
1.— 3.	Zelt	LC Brühl St. Gallen	50 Teilnehmer
2.— 8.	Haus	LC Basel SC Goldau Atletica Obwalden	55 Teilnehmer 30 Teilnehmer 30 Teilnehmer
9.—15.	Haus	HC Gymn. Biel FC Breite Basel KTV Riehen	60 Teilnehmer 40 Teilnehmer 30 Teilnehmer
17.—29.	Haus	PTT-Lehrlinge	30 Teilnehmer
17.—22.	Haus	Radrennclub Luzern BTV Aarau	20 Teilnehmer 70 Teilnehmer
Mai:			
1.—13.	Haus	PTT-Lehrlinge Spitzenkader 400 m	30 Teilnehmer 20 Teilnehmer
14.—19.	Haus	Gymn. Freudenberg	30 Teilnehmer
23.— 3. 6.	Haus	PTT-Lehrlinge	30 Teilnehmer
28.— 3. 6.	Haus	Sulzer-Lehrlinge	50 Teilnehmer

Haus und Zeltplatz sind gerüstet und wir freuen uns, die jungen Leute in Tenero begrünnen zu dürfen. Auch die Sportanlagen sind in gutem Zustand. Das 25-m-Bad ist im Bau und sollte auf Beginn der Schwimmsaison betriebsbereit sein. Alles in allem erwarten wir nach dem misslungenen Start eine gute Saison!
S. Grun

H. Altorfer

Wissen Sie noch, was am 11. März 1972 vormittags in Haute-Nendaz geschah? Das Fernsehen berichtete darüber «life»; so «life», dass viele Leute den Apparat ausschalteten, weil sie das Grauensvolle nicht mehr mitansehen konnten. Die Zeitungen berichteten darüber. Es waren scharfe Worte der Kritik zu lesen. Irgendwo bemerkte ich sogar den Ausdruck «Verbrechen». Das Radio berichtete darüber in Reportagen und Interviews.

Wir waren am Tatort selbst und sahen was geschah. Mit Teilnehmern des J+S-Sportfachkurses 3 Skifahren waren wir von Montana herüber gefahren. Acht Tage lang hatten wir diese Leute intensiv im Skifahren unterrichtet. Wir versuchten, sie zu besseren Skifahrern zu machen, sie technisch zu formen und methodisch zu bilden, damit sie den Stoff sinnvoll an ihre Schüler weiter vermitteln können. Wir taten unser Bestes, ihnen immer wieder die Faszination und Vielfalt des Skifahrens zu zeigen. Wir sprachen aber auch von den Gefahren dieser risikoreichen Sportart und davon, wie man die Zahl der Unfälle senken könnte. Sie wurden auch in den Wettkampfformen unterrichtet, weil Sport ohne Wettkampf nur halber Sport und nicht jugendgemäss ist. Wir sprachen von unsern Zielen im Jugend+Sport, in denen, so meinen wir, der Spitzensport mit eingeschlossen ist. Es sollten alle die Möglichkeit haben, sich entwickeln zu können, um vielleicht an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit zu gelangen. Der Weg zur Spitze muss in unsern Programmen offen und vorgezeichnet sein. So wollten wir denn an diesem letzten Kurstag, weil die Gelegenheit so günstig war, den Teilnehmern anlässlich dieser Schweizer Meisterschaften einen Einblick in die oberste Stufe des Wettkampfsportes geben.

Wir haben einen eindrucksvollen Anschauungsunterricht erlebt. Kaum waren wir auf dem Zielplatz, kam

die erste der von dieser Sturzserie betroffenen Fahrerinnen quer durchs Ziel geflogen, schlug mehrmals auf und blieb liegen. Ich dachte in diesem Moment an meine beiden Töchter, die in einigen Jahren altersmässig auch dabei sein könnten (ich werde versuchen, sie davor zu bewahren). Ich dachte auch an die Eltern dieser Mädchen, die zuschauen mussten, was mit ihren Kindern geschah. Denn was geschah, war so grauenvoll, dass einige sagten: Haltet ein! Stoppt dieses Massaker! Man hätte es nicht nur sagen, man hätte es laut schreien müssen. Alle die dort waren. Aber so traurig es auch klingt: Es gab Leute, die hatten ihre helle Freude an dieser schrecklichen Sturzserie. In dieser Beziehung hat sich seit dem alten Rom nicht viel geändert.

In diesem Moment hätte ich gerne den ganzen Kurs zusammengenommen und den zukünftigen Ausbildnern gesagt: Was ihr jetzt gesehen habt, dürft ihr nie vergessen! Das ist nicht Sport, nicht Spitzensport wie wir ihn verstehen. Das ist ein Tiefschlag gegen unsere Auffassung. Hier wurde nicht an die Grenze der Leistungsfähigkeit gegangen, hier wurde sie deutlich und unverantwortlich überschritten. Hier haben Funktionäre ihre Aufgabe nicht erfüllt, ja fahrlässig gehandelt. Es wurde das Risiko des alpinen Skirennsportes ins Unabsehbare gesteigert. Hier wurde mit der Gesundheit, um nicht zu sagen mit dem Leben, dieser Mädchen gespielt. Wenn Siegerinnen und Verliererinnen lachen, fluchen oder weinen, so gehört das zum Wettkampfsport. Wer sich dermassen engagiert, kann nicht frei sein von oft übersteigerten Emotionen. Diese Mädchen aber weinten ob der erlittenen Angst. Der Schock war ihnen im Gesicht abzulesen. Ein solcher Anlass verdient nicht mehr den Namen sportliche Veranstaltung. Seid wachsam, dass ähnliches nicht wieder vorkommt.

Solches hätte ich diesen Leitern gesagt. Leider hatte ich keine Gelegenheit dazu, da wir alle verstreut unter den Zuschauern im Zielraum standen. Ich vertraue darauf, dass sie ohne mein Zutun die gleichen Gedanken hatten.

DUL-X Massage

hilft bei Muskelkater

hilft bei Muskelkater

Flacon Fr. 4.50 7.80 u. 13.80
in Apotheken und Drogerien
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel