

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 6

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: 05.04.2026

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



Der «Sport für alle» in der Schweizer Sportbewegung

F. Imesch, Direktor SLL

Es ist kein Zufall, dass der Schweizerische Landesverband für Leibesübungen bei der Ausarbeitung eines neuen Leitbildes und der entsprechenden Statuten den «Sport für alle» in den Vordergrund rückte, wird doch dieses Sportteilgebiet in den nächsten Jahren eine im Moment noch kaum abzuschätzende Bedeutung erlangen. Der SLL muss sich dabei nicht nur als mitorganisierende Institution betätigen, sondern namentlich auch als Propagandist für die Verbreitung der Idee des Sportes zur Förderung der Volksgesundheit und als Erziehungsmittel.

In diesem Sinne hat sich der Zentralvorstand des SLL bei der Skizzierung des neuen Leitbildes entschieden und auch sofort das entsprechende Instrument — die Kommission Sport für alle — zur Erarbeitung erster Pläne eingesetzt. In ihrer zweijährigen Arbeit hat sie, vom Nullpunkt ausgehend, immerhin einige bemerkenswerte Resultate zustandegebracht:

— Sie konnte den Begriff des «Sports für alle» in weiten Bevölkerungskreisen verankern und damit eine Motivation zu regelmässiger sportlicher Betätigung vermitteln.

— Sie schuf ein geschicktes Signet, das inskünftig alle Aktionen, Tests, Wettbewerbe begleiten soll, das aber auch Sportartikel, Kleidungsstücke, Geräte der Sport-für-alle-Bewegung zieren soll.

— Sie knüpfte Kontakte zu gleichen Bewegungen im Ausland, Trimm in Skandinavien und in der Bundesrepublik, Reste jeune in Belgien, Peter Fit in Oesterreich.

— Sie lancierte die ersten Grossaktionen mit der Fitness-Pyramide, dem Fitness-Poster in den Wartsälen und verschiedenen Broschüren.

Kurzum ein gerütteltes Mass an Arbeit ist bewältigt worden. Ein weiteres steht ihr bevor. Denn noch gilt es, die Idee weiterzutragen in alle Kreise.

Fit-Parade 1

Warum soll aus der bekannten und beliebten Hit-Parade nicht eine Fit-Parade werden? fragte einer der Teilnehmer am Sloganwettbewerb, der 1971 im Rahmen der Aktion «Sport für alle» lief.

Fünf Monate später, Ende März 1972, konnte die Kommission «Sport für alle» des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen ihren Hit Nummer 1 im Rahmen der Fit-Parade, die Broschüre «Krafttraining für alle» präsentieren. Das kleine Heft, von Jörg Stäuble verfasst, illustriert, dass Kraft ein wichtiger Bestandteil der Fitness ist. Wenn man beim Wort Krafttraining unweigerlich an Krafttrainingsräume, sogenannte «Folterkammern» denkt, so ist das nicht ganz richtig. Kraft kann auch mit einfachen Geräten, einem Buch oder einem Stuhl beispielsweise und auf spielerische und unterhaltende Art trainiert werden. «Fit-Parade 1, Krafttraining für alle», vermittelt dazu in vier Uebungsprogrammen 20 Ideen. Die Broschüre wird von Drogerien, Sportgeschäften oder direkt vom SLL, Sport für alle, Postfach 12, 3000 Bern 32, gratis abgegeben.

Jede Hit-Parade umfasst 10 Titel.

Dieser Regel will sich auch die Fit-Parade unterziehen. Die Hefte 2 und 3 über Schwimmen und Wandern dürfen noch im Laufe dieses Jahres erwartet werden.

Der schönste Muskelkater

Es gibt viele Möglichkeiten, seine Ferien zu verbringen: zu Hause im Liegestuhl, auf einer Kreuzfahrt, wandernd oder autofahrend, am Meer oder in den Bergen, im eigenen Garten oder auf der Weltreise, passiv oder CIS. Letzteres bietet wiederum drei Möglichkeiten: Cis-Dur, cis-Moll oder Club Intersport Schweiz. Seit ich das CIS-Sportzentrum Playamar kennenlernte, bin ich für diese dritte CIS-Variante.

Playamar ist ein Understatement. Es heisst in deutscher Uebersetzung Strand und Meer. Dabei müsste es mindestens schöner Strand und sonniges Meer heissen. Die geographische Bezeichnung der Küste, an der Playamar liegt, kommt der Wirklichkeit näher. Sie heisst Costa del Sol und erstreckt sich von Malaga bis Gibraltar, wo laut Prospekt die Sonne pro Jahr mindestens 300 Tage scheint.

Ich habe dort die schönsten Ferien der letzten Jahre verbracht. Nachdem ich das Inserat eines Fitnessklubs («je besser es uns geht, desto schlechter sind wir dran») gelesen und mich an den Slogan der Schweizer Verkehrszentrale («es ginge uns besser, wenn wir mehr gingen») erinnert hatte, entschloss ich mich für aktive Ferien. Weshalb ich nach Malaga flog. Von dort stammt erstens der berühmte Malaga-Wein und sind es zweitens 14 Kilometer bis Playamar, wo Intersport, die Einkaufsorganisation von über hundert Schweizer Sportgeschäften, Aktivsport verkauft. Zu diesem Zwecke wurde 1600 Kilometer fern der Heimat, im südlichsten Spanien, wo die Zitronen blühen, ein kleines Magglingen errichtet.

In diesem «spanischen Magglingen» ist der Sport in den Ferien oder die Ferien im Sport inbegriffen. Leider haben auch in Spanien die Tage nur 24 Stunden. Das ist zu wenig, falls man das offerierte CIS-Sportprogramm voll ausnützen möchte. Und man ist froh, wenn sich die Sonne mitunter nicht an den Prospekt hält und eine kleine Pause einlegt. Damit der Tennis-, Volleyball- oder Fussballmatch nicht allzu heiss wird. Aber dazwischen ergibt sich ja stets wieder Gelegenheit zu einer Abkühlung in einem der Schwimmbassins oder im Meer, zur Segelpartie im klubeigenen Boot oder zu einer erfrischenden Wasserskifahrt. CIS bietet mehr als die Muskeln eines Normalverbrauchers zu Beginn verkraften können. Die meinen waren nach einem Tag solchermaßen verkater, dass ich vorübergehend auf Liegestuhl, Minigolf und Tennisschiedsrichter umstellte, ehe ich mich wieder auf meine aktiven Ferien besann, im Fitness-Center den Punchingball bearbeitete, auf dem Hometrainer die Andalusien-Rundfahrt bestritt und den Einkaufsbummel nach Torremolinos oder Malaga mit einer Velotour verband. Alles inklusive. Das Velo, das Fitness-Center, die Boote, die Sportanlagen, nur der Einkaufsbummel nicht. Aber dafür die Ranchito mit den 20 Pferden. Irgend einer hat irgend einmal gesagt, auf dem Rücken von Pferden sei das Paradies auf Erden. Ich konnte der Verlockung nicht widerstehen und wollte das Paradies kennen lernen. Das Pferd gab sich alle Mühe und trug mich durch die andalusische Landschaft, die ich anschliessend liebend gerne wieder betrat, ohne das Paradies gesehen zu haben. Ich weiss nicht, wie das Pferd empfunden hat. Nach beendetem Ritt liess es einige Pferdeäpfel fallen. Aber ich glaube nicht, dass dies persönlich gemeint war.

Als ich soweit war, dass mir die sportlichen Ferien keinen Muskelkater mehr bereiteten, waren sie fertig. Ich sagte den CIS-Sportlehrern in fließendem Spanisch «hasta la vista», was bedeutet, dass ich wieder nach Playamar zurückzukehren gedenke, an den von Schweizern betreuten Platz, wo man den schönsten Muskelkater seines Lebens kriegt. Wer sich dafür nicht interessiert, dem sei das gewohnte Dolce far niente an der Adria empfohlen. In der 17. Liegestuhlreihe. Mit Blick auf die 16. Liegestuhlreihe.

Sepp Renggli

164 Vita-Parcours in der Schweiz

Am 17. Mai 1968 wurde der erste Vita-Parcours eröffnet. Inzwischen ist die Idee, dem Bewegungsmangel auf einer Gymnastikübungen durchsetzten Waldlaufstrecke zu Leibe zu rücken, zu einem wahren Siegeszug geworden. Ende 1971 zählten wir in der Schweiz 164, in Deutschland 220 Anlagen dieser Art. Weitere werden folgen, so dass immer mehr Leute Gelegenheit haben, dem Vita-Parcours-Training in ihrem eigenen Wohngebiet zu obliegen.