

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 6

**Artikel:** Suomis Modell-Fitness-Center in Hyvinkää

**Autor:** Meier, Marcel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994760>

### **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>**

## Suomis Modell-Fitness-Center in Hyvinkää

Bild und Text: Marcel Meier, Magglingen

Mitten in der finnischen Schweiz, rund 60 km nördlich von Helsinki, liegt die 35 000 Menschen zählende Stadt Hyvinkää. Unmittelbar am Stadtrand befindet sich das grosszügig konzipierte Sveitsin Sport-Center, das von herrlichen Fichtenwäldern umgeben ist.

Die umfassende Reichskampagne zur Förderung und Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der finnischen Bevölkerung hat die Stadtväter dieser Stadt veranlasst, dazu die notwendigen Anlagen und Einrichtungen zu erstellen.



Heizbares Freibad (50 x 16,67 m) mit Sprungturm und separatem Becken. Im Hintergrund die grossen Spiel- und Liegewiesen.

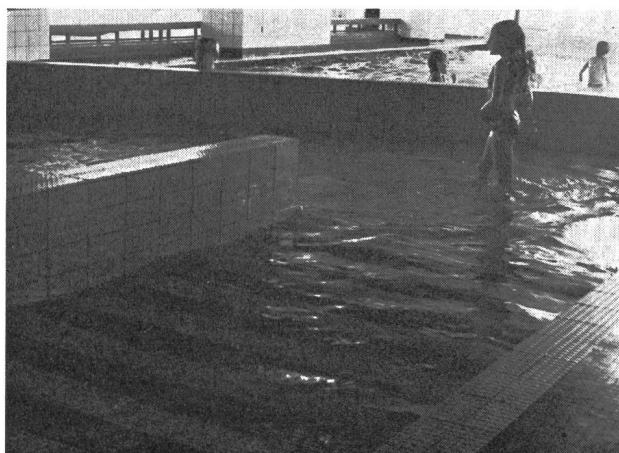
Die zentrale Fläche des Sveitsin Naturparkes umfasst 150 ha; er ist verbunden mit anderen Freiluftgebieten der Stadt, die insgesamt 350 ha umfassen. Im Zentrum liegt das von Architekt Raimo Valjakka geplante und gebaute Hallen-Freibad, das von grossen Liege- und Spielwiesen (2000 Quadratmeter) umgeben ist. Das Bad umfasst: heizbares Becken (50 x 16,67 m), Sprungturm mit Höhen von 10, 5, 3 und 1 m, mit separatem Sprungbecken, Kinderbecken, das 380 Quadratmeter umfasst, Kinderspielplatz sowie Spielplätze (Winter Curlingbahn). Im Gebäude befinden sich ein Becken (25 x 12 m), ein Lehrschwimmbecken (17 x 7 m), 3 Saunäräume für Männer und 2 für Frauen, Privatsaunas für ganze Familien, Liegehallen, 2 Fitnessräume, ein Restaurant, Garderobe und Duschenräume.

Die Gesamtkosten dieser Anlage betragen rund 4,5 Millionen Schweizer Franken.



Kinderspielplatz und Planschbecken.

Gleich neben dem Hallenbau liegt der Ausgangspunkt der Fitnessbahn, eine Anzahl von Lauf- und Wanderwegen sowie eine beleuchtete Langlaufloipe. In einem coupierten Gelände stösst man nach einem zweiminütigen Lauf zu einer Sporthütte, in der sich die Benutzer dieser Aussenanlagen umziehen, duschen, verpflegen, und im Winter die Ski wachsen können. Keine 50 m neben der Sporthütte steht der schlanke Holzturm der Sprungschanze. Der Sprungturm erhebt sich am Rand einer Geländerinne, deren Abhänge auch für Slalomtraining verwendet werden können. Den Slalomfahrern steht sogar ein kleiner Schlepplift zur Verfügung.



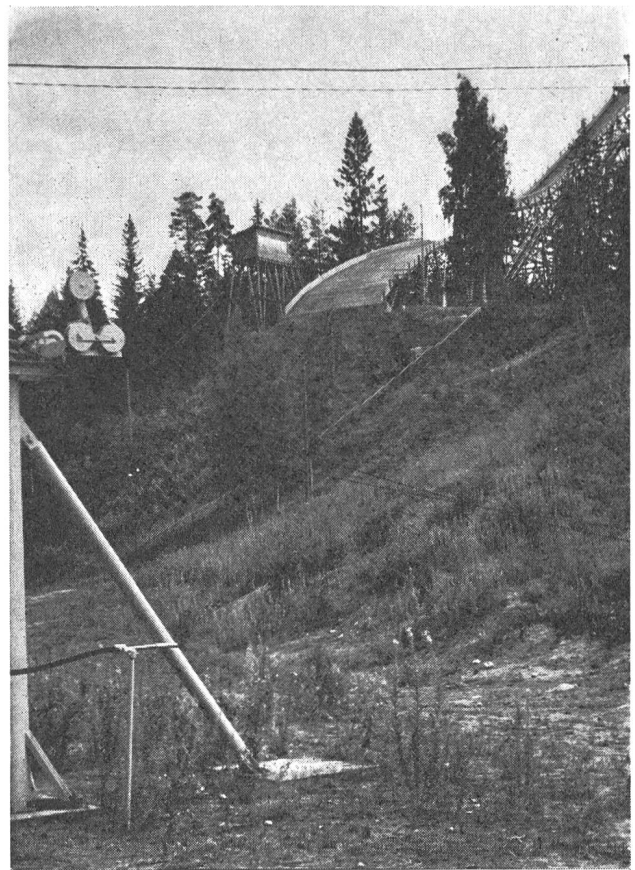
Neben dem normalen Hallenbecken befindet sich noch eine Lehrschwimmanlage. Im Vordergrund die Rampe, auf der Invalide mit den Rollstühlen ins Wasser fahren können.

In der nächsten Ausbautetappe sind neben den bereits bestehenden Spielflächen für Volley- und Basketball weitere Anlagen geplant, so unter anderem eine Reihe von Tennisplätzen und eine Golfbahn. Lediglich für das Bad sowie für die Benützung der Fitnessräume muss eine bescheidene Eintrittsgebühr bezahlt werden. Alle übrigen Einrichtungen stehen der Bevölkerung frei zur Verfügung. Die Anlage wird benützt durch jung und alt, von Gesundheitssportlern und Wettkämpfern, von Kindergärten wie von Altersturngruppen. Das Sveitsin Trainingscenter dient, wie uns Architekt Valjakka erläuterte, mehreren Aufgaben. Vielseitigkeit war von Anbeginn das Ziel. Neben der Möglichkeit, sich von der Arbeit durch sportliche Betätigung aktiv zu erholen, der Bevölkerung die animierenden Möglichkeiten zu einem regelmässigen Training zu bieten, will der Sportpark auch ein Freizeitcenter, ein Ort der Begegnung sein.

### Trainierschule

Bei der Trainierschule, der jedermann beitreten kann, handelt es sich um individuelle Fitnesskurse, die unter Leitung eines Arztes und eines Sportlehrers stehen. Jeder Teilnehmer wird zu Beginn ärztlich getestet. Aufgrund dieser Bestandesaufnahme wird für ihn ein persönliches Trainingsprogramm zusammengestellt, später das Training auch überwacht. Die Leistungsfähigkeit wird von Zeit zu Zeit überprüft, wobei die Testmethoden des bekannten schwedischen Sportphysiologen Prof. Dr. Astrand verwendet werden.

Den Teilnehmern stehen in zwei Räumen modernste Fitnessgeräte zur Verfügung, die Körperschule — mit Musik erteilt — wird von einem im Trainingscenter



Sprungturm für das Skispringen. Im Vordergrund Installationen für einen einfachen Schlepplift für den Slalomhang.



Startplatz mit Orientierungstafel für den Fitness-Parcours.

angestellten Sportlehrer geleitet. Die Trainierschule wird besonders von Männern geschätzt, die Tag für Tag im harten Berufsleben stehen.

Das Skilaufen im Winter und ein Trainingsgelände im Freien gehören untrennbar zu einem Trainingscenter. Kein noch so gutes Lüftungssystem, so erklärte uns Architekt Valjakka, kann die frische Luft eines harzduftenden Kiefernwaldes ersetzen. Der Schöpfer dieses Centers ist selbst ein regelmässiger Besucher der vielen Sportanlagen.

Vorgesehen sind für später Spiel- und Sportstunden für Kleinkinder, damit in dieser Zeit die Mütter trainieren können. Solche Spielstunden sollen helfen, die Zahl derjenigen Frauen zu verringern, welche wegen ihrer Kinder mit dem Sport aufhören und später den Anschluss nicht mehr schaffen.

Die Verantwortlichen des Trainingscenters hoffen durch ihre Einrichtungen und durch den offenen Betrieb, eine neue Lebensart entwickeln zu helfen, in der das regelmässige Fitnessstraining integrierender Bestandteil wird.

Das Trainingscenter in Hyvinkää ist in seiner Konzeption und Zielsetzung einzigartig. Eine kleine Stadt hat hier wahre Pionierarbeit geleistet.

*U. Uusij*