

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 1

## **Werbung**

### **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>**

Für Schulen und Vereine

## Übungshürde H 90

Höhe stufenlos verstellbar von 50 bis 90 cm (mit Zusatzrohr bis 106 cm)

besonders geeignet für Schulen und Jugendgruppen

### Vorteile

- elastisches Horizontalrohr, daher keine Verletzungsgefahr
- sekundenschnell in der Höhe dem Ausbildungsstand angepasst
- nur 3 kg schwer, trotzdem standfest
- preisgünstig (zum Beispiel bei Abnahme von 10 Stück nur Fr. 50.—/Stück)

### Anwendung

Vielseitig verwendbar, zum Beispiel für

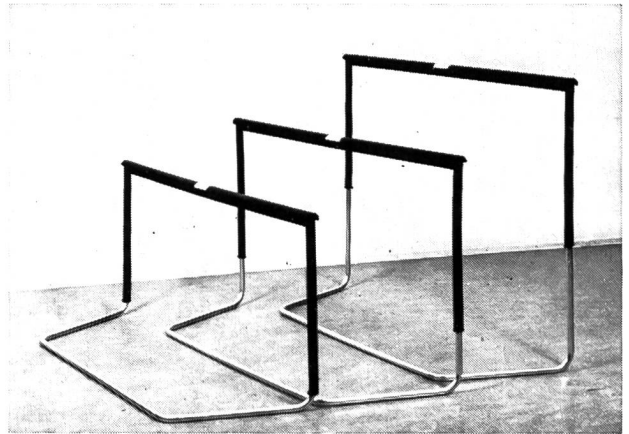
- Lauf- und Rhythmusschulung ohne Angst vor Verletzungen
- Förderung der Sprungkraft

Kann in der Halle und im Freien aufgestellt werden.

**Verlangen Sie den Sonderprospekt**

**R. Bachmann**

8503 Hüttwilen, Steineggstrasse, Telefon (054) 92463



## Judo-Sport-Zentrum Urnäsch/Schweiz

Das grosszügig und zeitgemäss ausgebauten Trainingslager kann von Vereinen, Organisationen oder Schulen über Wochen oder Wochenende gemietet werden. Da es am Fusse des Säntis, dem höchsten Berg des Alpsteins liegt, ist es für Wandergruppen, Bergsteiger oder ähnliche Organisationen ideal gelegen.

Unser Sport-Zentrum bietet für zirka 75 Personen Unterkunft. Der Speisesaal dient mit seiner Grösse ebenfalls als Spiel- und Aufenthaltsraum. Neben dem Gebäude befindet sich eine neuangelegte Spielwiese.

Hätten Sie Interesse an unserem Sport-Zentrum? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Gerne stehen wir Ihnen zur Verfügung.

**Judo-Sport-Zentrum Urnäsch**  
Postfach 41, 9009 St. Gallen

# GUTSCHEIN

für 5  
Top Start-Muster.

Genug für eine  
Wirkungsprobe.  
In Ihrer Apotheke  
oder Drogerie  
einlösen.



### Top fit mit Top Start und Top Ten.

Jetzt gibt es neben Top Ten – dem leistungsfördernden Energieschub aus der Flasche – ein neues Galactina Produkt für Sportler: Top Start.

Eine **Massage-Emulsion** mit Tiefenwirkung. Ideal kurz vor dem Start. Denn Top Start sorgt dank seinen hyperämischen Wirkstoffen für eine optimale Durchblutung der Muskeln. Und verringert so das Risiko von Krämpfen, Zerrungen und Muskelrissen.

Ideal aber auch am Ziel. Denn nach einem Wettkampf oder harten Training angewandt, bekämpft es den lästigen Muskelkater: es hilft, die Ermüdungsstoffe schneller auszuscheiden. Zahlreiche Spitzensportler haben Top Start getestet und sind davon überzeugt.

In Flaschen  
zu 150 ml für Fr. 8.40  
und 1 Liter für Fr. 39.75.

**TOP  
START** Galactina

**Damit Sie Ihr Ziel erreichen.**

# Warum den beruflichen Erfolg anderen überlassen? Wählen Sie hier Ihr Aufstiegs- und Berufsziel!

- Wenn Sie einen interessanten Beruf mit mehr Verantwortung und grösserer Befriedigung ausüben möchten.
- Wenn Sie schneller vorwärtskommen und in eine höhere Stellung aufsteigen wollen.
- Wenn Sie eine gesicherte Zukunft bei entsprechendem Mehrverdienst anstreben.
- Wenn Sie Ihre Allgemeinbildung verbessern und höheres Ansehen geniessen möchten.

▶ Dann senden Sie uns den untenstehenden Gratis-Gutschein noch heute zu. Tragen Sie das Sie interessierende Berufs- oder Ausbildungsziel einfach im Gutschein ein. Völlig kostenlos und unverbindlich per Post erhalten Sie dann umgehend unseren 150seitigen, reich illustrierten Schulungskatalog. Er zeigt Ihnen zusammen mit den für Sie persönlichen Informationen, ob und wie Sie Ihr Ziel durch ein kurzweiliges Freizeit-Studium bequem zuhause rasch und sicher erreichen können.

Unser Herr Dipl. Ing. ETH Ernst Gfeller zeigt Ihnen hier unseren 150seitigen Informations-Katalog.



Ernst Gfeller  
dipl. Ing. ETH

<b>Kaufm. Angestellte(r)</b> (mit eidg. Fähigkeitsausweis *)	<b>Arbeits- und Betriebspsychologie</b> (Grundkurs)	<b>Bau-führer</b> (Hoch/Tief)	<b>Baupolier</b> (mit eidg. Fachausweis *)	<b>Bautechniker</b> (Hoch/Tief)	<b>Betriebsfachmann</b> (mit eidg. Fachausweis *)
<b>Buchhaltungs-Chief</b> (eidg. dipl. Buchhalter *)	<b>Büro-Angestellte(r)</b> (mit eidg. Fähigkeitsausweis *)	<b>Chefmonteur</b> HEIZUNG / LÜFTUNG SANITÄR	<b>Direktions-Sekretärin</b> (eidg. dipl. Direktionssekretärin *)	<b>Elektro-Chefmonteur</b>	<b>Elektronik- und Automations-Techniker</b>
<b>Englisch</b>	<b>Englische Handelskorrespondenz</b>	<b>Filialeleiter</b>	<b>Filialeleiter</b>	<b>Supermarktleiter</b>	<b>Supermarktleiter</b>
<b>Französisch</b>	<b>Heizungs- und Sanitär-Techniker</b>	<b>HOTEL</b> - und Restaurationsgewerbe ★★★ (Fachkurs)	<b>Italienisch</b>	<b>Kaufmännische Ausbildung mit Handelsdiplom</b> DIPLOM	<b>Kaufmännische Ausbildung mit Handelsdiplom</b> (Buchhaltung, Steno, Handelsrecht, Korrespondenz, Kaufm. Rechnen, Maschinenschreiben)
<b>Konstrukteur (Maschinenbau)</b>	<b>Lager- und Speditionschef</b>	<b>Management (Kaderkurs)</b>	<b>Maschinen-Techniker</b>	<b>Mechanikermeister</b> (Eidg. dipl. Mechanikermeister *)	<b>Spanisch</b>
<b>Meisterprüfung</b> (eidg. dipl.) Elektroinstallateurmeister * Sanitärinstallateurmeister * Spenglermeister * Metallbaumeister * Maurermeister * Baumeister *	<b>Personal-Chief</b>	<b>Radio- u. Fernseh-Techniker</b>	<b>Sekretärin</b>	<b>Verkaufsleiter</b> (eidg. dipl. Verkaufsleiter *)	<b>Verkaufsleiter</b> (eidg. dipl. Verkaufsleiter *)
<b>Technikum HTL</b> (Aufnahmeprüfung)	<b>Technischer Betriebsleiter</b>	<b>Techn. Zeichner(in)</b> (Bau/Elektro/Maschinen/Heizung/Lüftung/Sanitär mit eidg. Fähigkeitsausweis *)	<b>Werkmeister</b> (Metall- und Elektroindustrie)	<b>Werkstattchef</b> (Werkstattleiter Metall mit eidg. Fachausweis *)	<b>Werkstattchef</b> (Werkstattleiter Metall mit eidg. Fachausweis *)
<b>Verkaufsförderer</b> (Sales Promoter)	<b>Vertreter</b> (eidg. dipl. Handelsreisender und Agent *)	<b>Vorarbeiter</b>	<b>Werbeassistent</b> (mit eidg. Fachausweis *)		

\* Mit externer eidg. Abschlussmöglichkeit

**Informations-KATALOG**  
völlig GRATIS per Post!

**KATALOG**  
mit - 100 Ausbildungskurs-Beschreibungen  
- 150 Seiten Inhalt  
- 4farbigen Illustrationen  
- Format 14 x 20 cm  
**Gratis!**

Lieber Leser,  
Ehrlich gesagt, wir sind eigentlich etwas überrascht, dass nicht jeder Vorwärtstrebende gratis unseren Ausbildungskatalog verlangt. Denn gerade heute sollte doch jeder sich wenigstens allgemein informieren, welche Aufstiegsmöglichkeiten durch eine schnelle und zielgerichtete Ausbildung für ihn denn überhaupt bestehen.

Unser Informationskatalog gibt Auskunft über 100 verschiedene Berufs- und Ausbildungsziele, die kurzfristig durch ein modernes Fernstudium erreichbar sind. Er informiert Sie über Ihre persönlichen Chancen.

Der interessante Katalog kommt per Post, gratis und ohne jede weitere Verpflichtung. Wir bezahlen sogar noch das Porto und zurückschicken brauchen Sie ihn auch nicht.

Also am besten gleich heute noch verlangen!

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr  
*Dr. W. Haase*  
Dr. W. Haase

**Gratis-Katalog-Gutschein**

Heute noch abschicken an: Institut MÖSSINGER AG  
Räffelstrasse 11, 8045 Zürich

Ja, ich möchte vorwärtskommen im Beruf und Leben. Bitte senden Sie mir per Post kostenlos und ohne jede Verpflichtung Ihren Informations-Katalog und geben Sie mir alle weiteren Gratis-Auskünfte. Mich interessiert insbesondere das folgende Berufs- oder Ausbildungsziel:

Ziel:  
(Bitte das Sie interessierende Berufs- oder Ausbildungsziel hier eintragen.) 2831

Name: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Institut Mössinger AG  
Räffelstrasse 11 8045 Zürich Tel. 01/35 53 91

**Fragen kostet nichts!**