

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	36 (1979)
Heft:	10
Artikel:	Der Ski-Parcours : ein Beitrag zur Verhütung von Skiunfällen
Autor:	Luchsinger, Marlis / Wanner, Hans-Urs
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-994603

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: 07.02.2026

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

(1971) formuliert hat: ansteigende Belastung, ganzjährige Belastung, Periodisierung, Bewusstheit, Systematik, Anschaulichkeit, Fasslichkeit und Dauerhaftigkeit. Im Moment scheint dies den meisten Beteiligten fraglos noch eine nahezu utopische Forderung zu sein. Ich gehe aber davon aus, dass systematisch Schritte in dieser Richtung unternommen werden müssen, um Training als Prozess der dem Menschen dient auch in seinen psychologischen Implikationen zu vervollkommen.

Literatur

- Baumann, S.: Psycho-physiologische Aspekte des Aufwärmen. *Praxis der Leibesübungen* 14, 1973:22.
- Beck, E.: Mentales Training in der Vorbereitung des Fechters. *Leistungssport* 7 (1977) 3:212–213.
- Bernstein, D.A.; Borkovec, D.: Entspannungs-Training. Handbuch der progressiven Muskelentspannung. München: Pfeiffer 1975.
- Bolkin, A.: Formen der speziellen Erwärmung. Theorie und Praxis der Körperkultur 16, 1967:182–183.
- Cernikova, Olga; Daskevic, D.: Die aktive Selbstregulierung emotionaler Zustände des Sportlers. Theorie und Praxis der Körperkultur 21, 1972: 811–835.
- Däumling, M. u.a. (Hrsg.): Beiträge zum Mentalen Training. Frankfurt: Limpert 1973.
- De Winter, E.: Entrainement psychotonique et éducation physique. *Educ. phys. Sport*, 1968:41–45.
- Frester, R.: Aktivtherapie im Sport. In: Kunath, P. (Red.), Beiträge zur Sportpsychologie 1, Berlin: Sportverlag 1972: 194–230.
- Frester, R.: Ideomotorisches Training im Sport – ein Beitrag zur Trainingsintensivierung und Erhöhung der Wettkampfstabilität bei Sportlern der technischen und Schnellkraftsportarten. In: Kunath, P. (Red.), Beiträge zur Sportpsychologie 2, Berlin: Sportverlag 1974:203–221.
- Gissen, L.: Psychologie und Psychohygiene im Sport. Theorie und Praxis der Körperkultur 22, 1973, Beiheft 2.
- Harre, D. (Red.): Trainingslehre. Berlin: Sportverlag 1971.
- Hewitt, J.: Gesund und selbstbewusst durch Yoga. München: Goldmann 1977.
- Hirschfeld, L.: Yogaübungen. *Sportmedizin* 9, 1958:336–330.
- Jacobson, E.: You must relax. New York: McGraw-Hill 1934.
- Koffka, K.: Principles of Gestalt Psychology. London: Routledge & Kegan Paul Ltd, 1962.
- Kowatschew, I.L: Die Desensibilisierende Methode – eine neue Form der psychologischen Hilfe. In: Feige, K. u.a. (Red.), Bericht über den III. Europäischen Kongress für Sportpsychologen. Schorndorf: Hofmann 1973:77–79.
- Kuhn, W.: Eine vergleichende Untersuchung zum physischen und mentalen Aufwärmens. *Leistungssport* 3, 1973:140–146.
- Kunze, G.: Mentales Training – System und Anwendung. In: Ausschuss Deutscher Leibeserziehung (Hrsg.), Motivation im Sport. Schorndorf: Hofmann 1973, 2. Aufl.: 338–343.
- Legewie, H.; Nusselt, L.: Biofeedback-Therapie. Fortschritte der Klinischen Psychologie 6. München, Berlin, Wien: Urban & Schwarzenberg 1975.
- Lewin, K. Feldtheorie in den Sozialwissenschaften. Bern, Stuttgart: Huber 1963.
- Van Lysebeth, A.: Yoga. München: Mosaik 1977.
- Mathesius, Renate; Müller S.; Schellenberger, Brigitte: Leistungserwartung und Leistungserleben. In: Kunath, P. (Red.), Beiträge zur Sportpsychologie 2. Berlin: Sportverlag 1974: 66–152.
- Metzger, W.: Psychologie. Darmstadt: Steinkopff 1975, 5. Aufl.
- Nitsch, J.R.: Zur Theorie der sportlichen Beanspruchung. In: Nitsch, J.R.; Udris, I.: Beanspruchung im Sport. Bad Homburg: Limpert 1976:15–41.
- Rudolph, E.: Psychologische Probleme der langfristigen und unmittelbaren Wettkampfvorbereitung. In: Deutsche Hochschule für Körperkultur (Hrsg.), Sportpsychologie. Lehrmaterial für Trainer, Übungsleiter, Sportfunktionäre, Sportlehrer und Sportärzte. Leipzig: DHK 1975:309–328.
- Schmidt, P.: Psychoregulation im Leistungssport. *Leistungssport* 1, 1971:59–62.
- Schultz, I.H.: Das autogene Training: Konzentrierte Entspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung. Stuttgart: Thieme 1976, 15. Aufl.
- Stachowiak, H.: Allgemeine Modelltheorie. Wien, New York: Springer 1973.
- Steinbach, M.: Psychologische Vorbereitung des Wettkamps. In: Carl, K. (Red.), Psychologie in Training und Wettkampf. Berlin: Bartels u. Wernitz 1973:119–128.
- Thiery, C.: Die Entspannung und das psychotonische Training. *Leistungssport* 2, 1972:286–294.
- Ulich, E.: In: Rohmert, W.; Rutenfranz, J.; Ulich, E. (unter Mitarbeit von Iskander, J.; Kirchner, H.; Laurig, W.; Nitsch, J.; Stier, F. u. Volpert, W.): Das Anlernen sensuomotorischer Fertigkeiten. *Forschungsbericht*. 1968 (a)1971 publiziert: Frankfurt/M.: Europ. Verlagsanstalt.
- Volpert, W.: Optimierung von Trainingsprogrammen. Lollar/Lahn: Achenbach 1976, 2. Aufl.
- Wolpe, J.: Praxis der Verhaltenstherapie. Bern: Huber 1974.
- Yesudian, S.; Haich, Elisabeth: Sport und Yoga. Engelberg/Schweiz: Drei Eichen 1972.
- die in der Schweiz jährlich zirka 500 Millionen Franken erreichen, sind die Forderungen nach möglichst nutzbaren, konkreten vorbeugenden **Massnahmen gegen Skiunfälle** mehr als berechtigt. Die präventive Skiunfallverhütung muss deshalb mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln gefördert werden.
- In einer Diplomarbeit, die kürzlich an den Kursen für Turnen und Sport der ETH Zürich ausgeführt wurde, wurden die Möglichkeiten präventiver Massnahmen zur Skiunfallverhütung untersucht. Im Mittelpunkt stand dabei die Erstellung eines Ski-Fit-Parcours, dessen Eignung im Verlauf der Skisaison überprüft wurde. Gleichzeitig erfolgten Erhebungen über das von den Skifahrern verwendete Material und über die Bekleidung, über die Vorbereitungen vor und während der Saison, sowie über die Selbsteinschätzung des Könnens. Die wichtigsten Ergebnisse dieser Arbeit sind im folgenden zusammengefasst.
- #### Die Aufwärme-Übungen des Ski-Fit-Parcours
- Aus zahlreichen Untersuchungen geht hervor, dass vorgewärmte Muskeln, Bänder und Knochen die hohe Belastung des Skifahrens viel besser ertragen, das heißt viel elastischer sind, als kalte, starre Gelenke. Der **Ski-Fit-Parcours soll deshalb die Skifahrer zum Einturnen und Aufwärmen ihres Bewegungsapparates motivieren**. Besonders vor der ersten Abfahrt müssen die noch starren Gelenke gelockert und vorgewärmt werden. Statistisch gesehen gehört die erste Abfahrt zu den unfallreichsten des Tages.
- Der zu testende Ski-Fit-Parcours wurde im Skigelände von Elm (Kanton Glarus) angelegt. Der Parcours wurde so aufgestellt, dass alle Fahrer am Ende des meistbenützten Schabell-Liftes praktisch gezwungen waren, an diesem vorbeizufahren – zumindest aber die Tafeln zu sehen. Der Parcours befand sich im ersten Drittel der Abfahrt, damit sich die Skifahrer möglichst ungestört und ohne Zeitverlust während der Fahrt aufwärmen und sich auch an die Schneeverhältnisse gewöhnen konnten.
- Damit der Ski-Fit-Parcours als nützliche präventive Massnahme zur Skiunfallverhütung beitragen kann, darf dieser nicht als «Eintages-Hit» aufgezogen werden. Aus diesem Grund wurde bewusst auf eine übermäßige Propagande verzichtet. Es wurden lediglich vier verschiedene Plakate entworfen und an den zutreffenden Skiliftstationen, sowie in den Restaurants in Elm aufgehängt. Am Schabell-Lift wurden zusätzlich zwei Plakattafeln an den obersten Masten des Liftes angebracht, kurz vor der Endstation, wo der Parcours begann.

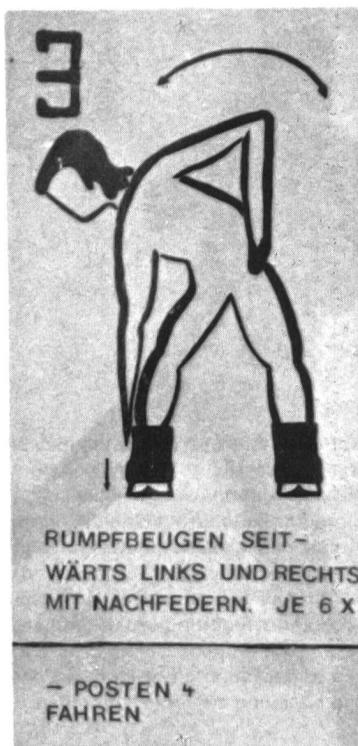
Der Ski-Fit-Parcours – ein Beitrag zur Verhütung von Skiunfällen

Marlis Luchsinger
Hans-Urs Wanner

Zahlreiche Skiunfälle infolge ungenügender Vorbereitung

Früher, ohne Lifte, Seilbahnen und ausgeklügelten Materialien, wurde jede Abfahrt durch den vorangehenden Aufstieg physiologisch richtig vorbereitet. Die warmen Muskeln, Sehnen und Bänder waren in der folgenden Abfahrt genügend elastisch, um die enormen Belastungen aushalten zu können. Je mehr Abfahrten gemacht wurden, desto besser trainierte sich der Skifahrer auch in der Dauerleistung. Heute gilt diese Regel schon lange nicht mehr. Ohne Aufstieg fehlt die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems, sowie auch die Aufwärmung der Muskulatur. Oft erreicht der Skifahrer halb erfroren und steif die Bergstation – für die nun folgende Abfahrt die denkbar schlechteste Vorbereitung! Eine Folge davon kann ein Beinbruch schon in der ersten Abfahrt des Tages sein – meist ein brutales Ende für eine ganze Skisaison!

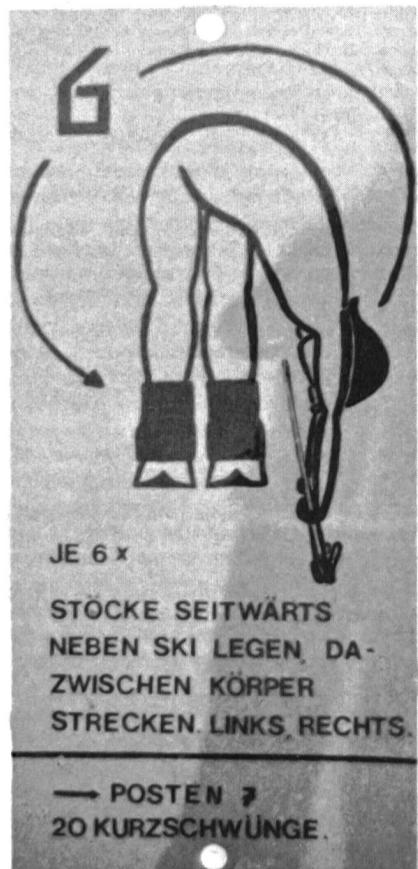
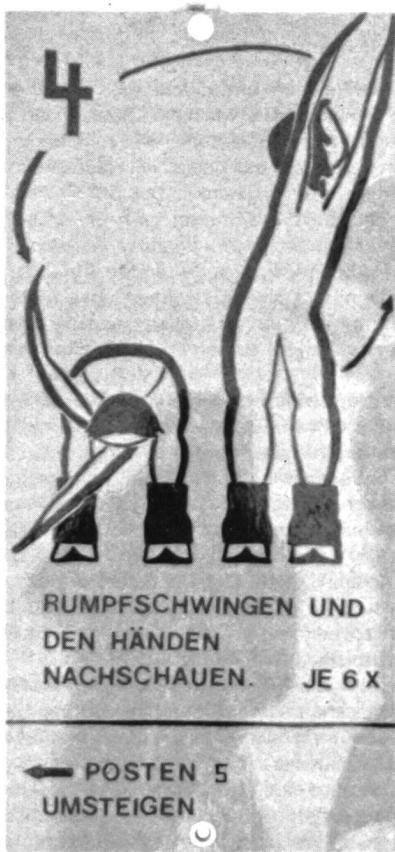
Betrachtet man die nach Unfällen auftretenden menschlichen Probleme, sowie auch die finanziellen und volkswirtschaftlichen Einbussen,



Posten 1: Totalbewegung für die Beine, die Arme und den Rumpf; anregend für den Kreislauf. Zwischen Posten 1 und 2 zur Gewöhnung an die Schneeverhältnisse: Schrägfahrt rechts.

Posten 2: Totalbewegung für die Arme (Stützkraft), die Beine (Sprungkraft) und Gewichtsverlagerung: anregend für den Kreislauf. Zwischen Posten 2 und 3 zur Gewöhnung an die Schneeverhältnisse: Schrägfahrt links.

Posten 3: Übung für die Rumpfmuskulatur und die Beweglichkeit der Wirbelsäule seitwärts: Dehnungsübung – Beweglichkeit. Zwischen Posten 3 und 4 selbständiges Fahren.



Posten 4: Totalbewegung für die Arme und den Rumpf, sowie zur Dehnung der Beine; Lockerungsübung – Dehnung. Zwischen Posten 4 und 5 bei jedem Schwung aktiv auf das schwungäussere Bein umsteigen und dieses stark belasten; anregend für den Kreislauf, Beweglichkeit.

Posten 5: Übung für die Beweglichkeit der Wirbelsäule vorwärts, aufwärts, abwärts-vorwärts und rückwärts; Dehnungsübung. Zwischen den Posten 5 und 6 beherrschtes Fahren (6 Schwünge).

Posten 6: Übung für die Beweglichkeit der Wirbelsäule seitwärts und zur Dehnung der Beine; Beweglichkeits- und Dehnungsübung. Zwischen Posten 6 und 7 circa 20 Kurzschwünge für die Beweglichkeit der Beine.



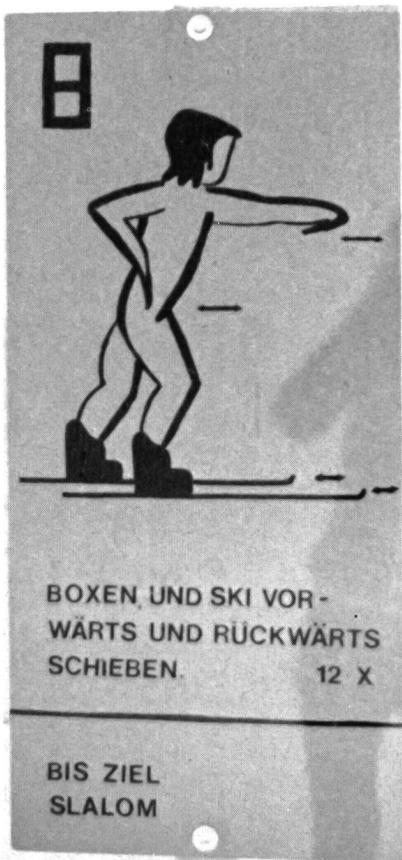
Posten 7: Totalbewegung für die Arme, die Beine und die Hüfte (Stützkraft, Sprungkraft und Hüftbeweglichkeit); anregend für den Kreislauf. Zwischen Posten 7 und 8 freies, beherrschtes Fahren.

Benützung des Ski-Fit-Parcours

Tabelle 1 gibt eine Übersicht über die eigenen Beobachtungen. Am 12. Februar, als das Wetter sehr schön und kalt war, wurde der Parcours während 1 Stunde von 72 Skifahrern benützt.

Datum	Schneeverhältnisse	Wetter	Liftfrequenz (Personen pro Tag)	Parcoursbenützer (Personen pro Stunde)
12. Febr. 1978	Pulver gut	kalt, klar	2700	72
12. März 1978	Sulz gut	warm, klar	2300	40
19. März 1978	Sulz gut	sehr warm, klar	700	20

Tabelle 1: Benützung des Schabell-Liftes und des Ski-Fit-Parcours an drei Sonntagen; Beobachtungen während jeweils einer Stunde (von 09.30 bis 10.30 Uhr)



Posten 8: Übung zur Lockerung aller Muskeln; Lockerungsübung. Zwischen Posten 8 und Ziel ein kurzer Slalom durch 5 Stangen für die Beweglichkeit und Reaktion.

An den weiteren Sonntagen im Februar erfolgten wegen den ungünstigen Schnee- und Wetterverhältnissen keine Beobachtungen. An den zwei Sonntagen im März – bereits gegen Ende der Saison – wurden in einer Stunde noch 20 beziehungsweise 40 Benutzer gezählt.

Allgemein erwies sich das Echo über den Parcours als sehr gut. Beispielsweise konnten mehrmals Gruppen beobachtet werden, die sich gegenseitig ermunterten: «Kommt, so werden wir warm!» Ganze Skifahrergruppen überwanden leichter gewisse Hemmungen, den Einturnparcours zu benützen als einzelne Fahrer. Wurde an einem Posten bereits geturnt, schlossen sich oft Einzelgänger an. Je wärmer jedoch die Skitage wurden, desto weniger benützte man den Parcours, da die meisten Fahrer sich als genügend aufgewärmt fühlten.

Weitere Angaben über die Benützung des Parcours lieferten die während der Woche regelmässig durchgeführten Beobachtungen durch die Pistenwächter (vergleiche Tabelle 2 auf der nächsten Seite). Während der Woche wurde der Parcours vor allem von Skischulen und Skilagern benützt; leider war das Wetter während dieser Beobachtungsperiode mehrheitlich ungünstig (Nebel, Schneefall, Lawinengefahr). Die Pistenleute waren anfänglich gegenüber dem Einturnparcours sehr kritisch eingestellt. Sie glaubten kaum an eine Benützung. Am Saisonschluss jedoch befürworteten alle einen nochmaligen Versuch zu Beginn der Saison und prophezeiten sogar gute Benützung, da es zu dieser Zeit viel kälter sei und die Skifahrer gern eine Einturnmöglichkeit benützen würden. Bei spontaner Befragung über die Art des Einturnens waren die Urteile der Skifahrer stets positiv.

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte, welche bei dieser Art von Einturnmöglichkeit beachtet wurden:

- Keinen Anschein von einem «Eintages-Hit» erwecken, der Parcours soll langfristig beachtet werden.
- Der Turnende darf sich nicht gehemmt fühlen durch ein «Zur Schau gestellt werden». Deshalb wurden die Tafeln im ersten Drittel der Abfahrt verteilt.
- Die Übungen müssen allumfassend – für alle Körperteile sein. Sie müssen klar sein und nicht falsch geturnt werden können. Folgende Bewegungsrichtungen dürfen nicht fehlen: Vorwärts – rückwärts, aufwärts – abwärts und seitwärts links, rechts. Die Übungen müssen aufgeteilt sein in kreislaufbelastende Übungen, sowie in Dehnungs- und Lockerungsübungen.
- Der Einturnende darf nicht das Gefühl haben, kostbare Zeit (Tageskarte) während der Einturnphase zu verlieren.
- Ohne grosse Unterhaltsarbeiten soll der Parcours ständig benützt werden können.
- Der Ski-Fit-Parcours soll an allen Kurorten und Skizentren durchführbar sein.

Aufgrund der in Elm gemachten Beobachtungen und gesammelten Erfahrungen hat sich der getestete Ski-Fit-Parcours im Aufwand, im Unterhalt und in der Durchführung als durchaus

zweckmäßig erwiesen. Die dadurch geschaffene Möglichkeit zum Einturnen ist somit als eine leicht realisierbare präventive Massnahme gegen Skiunfälle.

Datum	Schneeverhältnisse	Wetter	Liftfrequenz (Personen pro Tag)	Parcoursbenützung (Personen pro Stunde)
13. bis 18. Februar	Pulver	kalt	1800	50–60
20. bis 25. Februar	Pulver	Nebel, kalt	1800	50–60
27. Febr. bis 4. März	Pulver	Nebel, warm	800	30–40
6. bis 10. März	Sulz	sehr warm	540	20–30
13. bis 18. März	Sulz	sehr warm	160	5–10
20. bis 24. März	Sulz später	warm	370	20–30
	Schneefall Pulver			

Tabelle 2: Benützung des Schabell-Liftes und des Ski-Fit-Parcours während der Woche. Beobachtungen durch die Pistenwächter.

Bekleidung – Sicherheitsbindung – Skikonditionstraining

Zusätzlich zur Überprüfung der Benützung des Ski-Fit-Parcours erfolgten noch Stichproben über weitere vorbeugende Massnahmen. Hier die wichtigsten Ergebnisse:

- Bei der *Bekleidung* kommt der «Modetrend» Rennskihose und Daunenjacke der Skiunfallverhütung zu Hilfe. Da diese Bekleidungsart aus zwei Teilen besteht, ist sie relativ rutschfest. Zugleich kann sich der Skifahrer mit verschiedenen Pullovern den Witterungsverhältnissen gut anpassen. In der Bewegungsfreiheit sind dem Fahrer ebenfalls keine Grenzen gesetzt. Bei den Schuhen konnte zum grössten Teil festgestellt werden, dass sich die neuen Plastikschuhe mit Gelenken durchgesetzt haben (Schuhe dürfen von Beginn an nirgends drücken). Als *Grundsatz* soll gelten: *Nicht die teuerste, sondern die zweckmässigste Ausrüstung ist ein wichtiger Teil der Skiunfallverhütung.*
- Besonders sorgfältig muss die *Sicherheitsbindung* ausgesucht werden. Hier gilt der *Grundsatz: Nur das Beste ist gut genug!* Die Gratisbindungskontrolle im Gelände wurde begeistert benutzt. Die folgenden Punkte sind bei einer Sicherheitsbindungswahl zu beachten: Nur die von der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) geprüften Bindungen garantieren eine feine und tadellose Einstellung; nicht nur gute Fahrer und Erwachsene brauchen eine echte Sicherheitsbindung, sondern auch Kinder (spezielle Kinderbindungen).

– Die Befragung über *Training vor und während der Saison* hat ergeben, dass gerade jene Fahrer, die während des Jahres nie trainieren, das Skifahren oft als leichte Belastung empfanden, obgleich sie schwere Pisten benützten. Im Gegenteil zu den gut Trainierten, die viel schneller ihre Grenzen zu erkennen scheinen und sich entsprechend richtig einstellen. Je mehr körperliche Betätigung, desto mehr Körpererfühlung entsteht und desto besser reagiert man zum Beispiel auf Müdigkeit (Notsignal des Körpers). Dem schlecht Trainierenden fehlt diese Beziehung zum eigenen Körper. Aus dieser fehlenden Beziehung entsteht leicht Selbstüberschätzung der eigenen Fähigkeiten und das führt leider häufig zu Unfällen.

Deshalb gilt der Grundsatz: Da Skifahren allein die Kondition nicht fördert, muss diese in zusätzlichen Trainings vor und während der Saison erworben werden. In einer Skiturngruppe wurden bereits eindeutige Unterschiede des allgemeinen Konditionszustandes zwischen Mitgliedern festgestellt, die im Herbst mit dem regelmässigen Training begonnen hatten und solchen, die erst um Weihnachten dazukamen.

Zusammenfassung

Im Skigebiet von Elm wurden verschiedene vorbeugende Massnahmen zur *Skiunfallverhütung* untersucht. Im Mittelpunkt stand ein *Ski-Fit-Parcours*. Diese Möglichkeit zum Aufwärmen wurde jeweils am Vormittag – insbesondere an kalten Tagen – recht stark benutzt. Der Parcours fand bei den Skigästen und auch beim Pistenpersonal ein sehr positives Echo.

Für die *Aufstellung eines Ski-Fit-Parcours* sind folgende Punkte besonders zu beachten:

- 6 bis 8 Übungen bereits während der Abfahrt (kein Zeitverlust),
- ohne grossen Aufwand an Unterhaltsarbeiten jederzeit benutzbar,
- für alle Skifahrer leicht erreichbar,
- Absolvierung soll zur Gewohnheit werden (kein «Eintages-Hit»).

Weitere wichtige vorbeugende Massnahmen zur *Skiunfallverhütung* sind:

Für den Skifahrer:

- Vor der Abfahrt einturnen, am besten auf einem Ski-Fit-Parcours,
- Bekleidung und Skiausrüstung zweckmäßig wählen,
- Bei der Skibindung ist nur das Beste gut genug! Die Einstellung muss regelmässig kontrolliert werden,
- Regelmässiges Konditionstraining vor und während der Saison (Waldlauf, Skiturnen).

Für den Pistendienst:

- Bereitstellen eines Ski-Fit-Parcours
- Sorgfältige Pistenlegung und Markierung,
- Einwandfreier ständiger Unterhalt und Sicherung der Pisten.

Diese vorbeugenden Massnahmen können wesentlich dazu beitragen, die Unfallziffern zu senken, und sie sind zugleich die beste und einfachste *Skiunfallversicherung*.

Adresse der Autoren:

Marlis Luchsinger
Dipl. Turn- und Sportlehrerin
Tittwiesenstrasse 70
7000 Chur
PD Dr. sc. nat. H.U. Wanner
Kurse Turnen und Sport
Eidg. Techn. Hochschule Zürich
8092 Zürich



Elena Mouckina,
die beste Turnerin der Welt,
hat an der WM in Strassburg
diesen Anzug von Carite
(Dorlastan 761, rot-weiss)
getragen.

Verkauf und Vermietung.
Verlangen Sie Prospekt
und Stoffmuster.

Carite

Gymnastikbekleidung
Postfach, 6023 Rothenburg
Tel. 041 / 36 99 81 / 53 39 40



Alder & Eisenhut AG



8700 Küsnacht (ZH) 01 910 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) 074 3 24 24

Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik

88 Jahre Fortschritt im Turngerätebau



Lieferant sämtlicher
Wettkampf-Turngeräte und Turnmatten
der Europa-Meisterschaft
im Kunstrturnen 1975 in Bern.

Direkter Verkauf ab Fabrik an Schulen,
Vereine, Behörden und Private.



Testen Sie

TOP TEN



Top Ten ist der
Leistungsstimulator
und Energiespender,
der von führenden
Sportmedizinern
entwickelt, von viele
n Spitzentrainern
empfohlen und von
unzähligen Spitzens
sportlern regelmäßig ver
wendet wird. Weil er die
Leistung und das Durchhalte
vermögen steigert, ohne dem

Körper auch nur im
geringsten zu schaden. Wir möchten
auch Ihnen die
Möglichkeit geben,
sich von der Wir
kung von Top Ten zu
überzeugen. Des
halb können Sie mit
diesem Gutschein 1 Top Ten
Taschenflasche zu Fr. 1.90
statt Fr. 2.90 in der Apotheke
oder Drogerie beziehen.

GUTSCHEIN Wert Fr.

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Bevorzugte Sportart: _____



Gültig bis 30.6.1980

