

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 12

**Rubrik:** Literatur und Film

### **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**

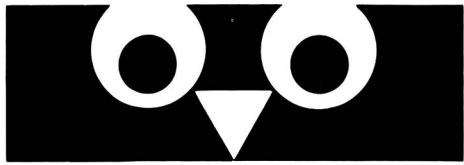
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 13.01.2026

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



## Wir haben für Sie gelesen...

Karl Ringli

*Gehlen, Sonja.*

**Yoga für Sportler.** Sinnvolle Ergänzung – nützlicher Ausgleich. Oberhaching, Sportinform, 1986. – 128 Seiten, Abbildungen. – DM 9.80. – Sportinform, 21.

Yoga kann eine ideale Ergänzung für jeden Sportler sein. Einseitige Belastungen werden durch gezielte Übungen ausgeglichen. Die Konzentration bei der Ausführung der Übungen, die Tiefenentspannung und die Dehnübungen tragen zu einer tiefgreifenden geistig-seelischen und körperlichen Entspannung bei. Entspannungsfähige Muskeln ermöglichen eine ökonomischere Bewegung. Und bewegliche Gelenke verschleissen weniger. Ausserdem wird die Verletzungsgefahr verringert. Die einzelnen Programme sind speziell auf verschiedene Sportarten und Körperpartien zugeschnitten.

Die erfahrene Yoga-Lehrerin gibt dem Leser gezielte Hinweise für die Umsetzung der Programme und erläutert leicht verständlich, was beim Üben zu beachten ist. Prof. Weber schreibt in seinem Vorwort zu diesem Buch: «Einige gezielte Yoga-Übungen, die ich regelmässig ausführte, beseitigten schon nach wenigen Wochen meine Ischiasschmerzen. Ich denke, für jeden Sportler ist ein Zusatztraining in Form ausgewählter Yoga-Übungen ein Gewinn.»

*Schröder, Eva-Maria; Worm, Nicolai.*

**Der Vitamin- und Mineralstoff-Ratgeber für Ausdauersportler.** Oberhaching, Sportinform, 1986. – 128 Seiten, Abbildungen. – DM 9.80. – Sportinform, 20.

Ausdauersportler – Läufer, Radfahrer, Skilangläufer, aber auch sportliche Tennis-

spieler – haben einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Dieses Buch geht ausführlich auf diese spezielle Situation ein und zeigt genau auf, was der Sportler bei der Ernährung beachten muss und welche Nahrungsmittel die für ihn wichtigen Stoffe enthalten. In praktischen Schritten kann der Leser durch einen «Leistungs-Check-up» seine persönliche Situation analysieren und verbessern. In verständlicher Form geben die Autoren – beide sind Diplom-Ernährungswissenschaftler – dem Sportler konkrete Hilfestellungen zu diesem Thema.

*Blum, Bruno.*

**Regeneration.** Optimale Erholung nach Training und Wettkampf. Oberhaching, Sportinform, 1986. – 128 Seiten, Abbildungen. – DM 9.80. – Sportinform, 22.

Viele Sportler belasten sich im Training oder im Wettkampf sehr stark. Wer die Erholung und Regeneration einfach dem Organismus überlässt, muss mit einer verminderten Leistungsfähigkeit rechnen.

Was kann der Sportler tun, um die Regeneration wirkungsvoll zu unterstützen? Dieser Ratgeber zeigt Wege und natürliche Mittel, die jedem Sportler zur Verfügung stehen: Wasseranwendungen – kalt und warm, Wärmebehandlung, Sauna, Abwärmen nach dem Sport, Massage und eine ganze Reihe von weiteren wirkungsvollen Massnahmen.

*Gaugler, William M.*

**Fechten für Anfänger und Fortgeschrittene.** Florett, Säbel, Degen. München, Heyne, 1986. – 383 Seiten, Abbildungen, Tabellen. – DM 12.80.

William M. Gaugler, selbst Absolvent der Meisterschule des Fechtens, vermittelt in diesem Heyne-Ratgeber Theorie und Praxis sämtlicher Varianten der Fechtkunst. In diesem Lehrbuch für Anfänger, Fortgeschrittene und Meister behandelt er Säbel, Degen und Florett und gibt vollständige, detaillierte Anleitungen für jede offensive, defensive oder gegenoffensive Aktion. Jeder Angriff ist in seine Komponenten zerlegt, so dass die einzelnen Bewegungen von Schüler und Lehrer Schritt für Schritt nachvollzogen werden können. Der Stoff ist so angeordnet, wie er auch in einer Unterrichtsstunde behandelt wird. Das Buch kann so auch dem Lehrer als Vorlage dienen.

**Freianlagen.** Grundlagen. Empfehlung 101. Blauen, Schweizer Baudokumentation, 1986. – 36 Seiten, Abbildungen. – Schriftenreihe für Sportanlagen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen.

Ein Nachschlagwerk, das bald seinen festen Platz auf dem Zeichentisch von Architekten, Planern und Gartengestaltern haben wird. Es gibt Auskunft über Form und Grösse von Spielfeldern und Leichtathletikanlagen, aber auch Hinweise für die sportfunktionell richtige Gestaltung von kombinierten Anlagen und der zugehörigen Hochbauten.

Fleischmann



**Jetzt ist Bahnzeit:**

### Sonderrabatt für Jugend + Sport-Gruppenreisen

65 Prozent billiger als Normalpreis auf Bahn, Bus, Schiff.

Verlangen Sie den neuen Prospekt bei Ihrem J + S-Amt.

### Skilanglauf

Die Sekundarschule Affeltrangen TG führt vom 8. bis 14. Februar 1987 ein Lager in Engelberg durch. Nebst einer Langlaufgruppe absolvieren die Alpinfahrer eine «Schnupperlehre» im Skilanglauf. Für diese Aufgabe suchen wir einsatzfreudige Leiter.

Auskunft erteilt: André Bastadin  
Bucherstrasse  
9556 Affeltrangen  
Tel. 073 45 11 42