

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 5

**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**

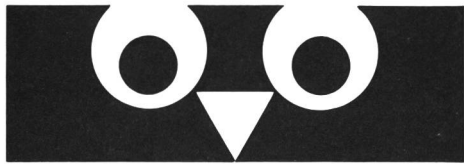
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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



## Wir haben für Sie gelesen...

Pia Pfister-Tschantré

*Mirkin, Gabe.*

**Die Dr.-Mirkin-Fitness-Sprechstunde.** Der medizinische Ratgeber für Fitness und Sport. – München-Zürich, BLV-Verlag, 1988. – 224 Seiten, DM 24.—.

Immer mehr Menschen sind in irgendeiner Form sportlich aktiv. Sei es, dass sie einer Freizeitsportart nachgehen, ein Fitness-Studio besuchen, in einem Verein Sport treiben oder sich sogar dem Leistungssport verschrieben haben. Die Informationen über die Entwicklungen der einzelnen Bereiche, wie Skilaufen, Radfahren, Bodybuilding, Segeln, Reiten oder Tennis weisen nach wie vor steigende Tendenzen auf. Gleichermassen nehmen aber auch die Fragen, insbesondere an die Sportmedizin, zu: Was tun bei einer Muskelzerrung? Wird Sport bei grosser Kälte zum Risiko? Was versteht man unter Herz-Kreislauf-Fitness und wie kann man etwas dafür tun? Diese oder ähnliche Fragen stellen sich jedem, der sportlich aktiv ist.

Dr. Gabe Mirkin, einer der führenden Sportmediziner in den USA und dort sehr bekannt durch Rundfunk und Fernsehen, sportmedizinische Bücher, Zeitungs- und Zeitschriftenartikel, hat seinen Patienten, Hörern und Lesern im Laufe seiner langjährigen Praxis viele solcher Fragen beantwortet. Die wichtigsten und häufigsten hat er in dem soeben als deutsche Ausgabe vorliegenden BLV-Buch «Die Dr.-Mirkin-Fitness-Sprechstunde» beantwortet.

Es ist ein medizinischer Ratgeber für jeden Sportler, egal, ob er sich nun Aerobic, Basketball, Eislaufen, Gehen, Gewichtheben, Gymnastik, Jogging, Laufen, Marathon, Radfahren, Rollschuhlaufen, Rudern, Schwimmen, Seilspringen, Skifahren oder Tennis usw. ausgesucht hat. Das Buch «Die Dr.-Mirkin-Fitness-Sprechstunde» hilft jedem gesundheitsbewussten Freizeitsportler einschliesslich dem meist unter Erfolgsdruck stehenden Leistungssportler, sein individu-

elles Fitness-Programm zu entwickeln, neue Disziplinen kennenzulernen sowie Sportunfälle und Verletzungen zu vermeiden.

*Heller, Klaus; Ostermünchner, Hans; Singhammer, Sepp.*

### **Faszination Gleitschirmfliegen.**

Ein Lehrbuch für Theorie und Praxis. München, Heyne, 1987. – 175 Seiten, Fotos, Illustrationen. DM 24.80.

Der Traum vieler Bergsteiger wird wahr – der «Gleitschirm» ist erfunden und erspart den mühsamen Abstieg nach dem Aufstieg.

Schon 1975 gab es den Gleitschirm in den USA serienmässig, aber erst 1982 kam er nach Europa, war aber noch einige Jahre vom TÜV nicht genehmigt, wurde getestet, verbessert und schliesslich für jedermann zugänglich.

Doch sollte sich niemand den Traum vom Fliegen verwirklichen, bevor er sich nicht gründlich informiert hat über alle Fragen der Aerodynamik, natürlich über die Funktion und Beschaffenheit des Schirms, über Luftrecht, Sicherheitsvorkehrungen und über die Technik, die den Gleiter in den wunderbaren Zustand des Fliegens, des Schwebens «frei und völlig losgelöst» versetzt.

Das erfahrene Fluglehrer- und Pilotenteam Klaus Heller, Hans Ostermünchner und Sepp Singhammer hat unter dem Titel «Faszination Gleitschirmfliegen» ein Lehrbuch für Theorie und Praxis geschrieben, das alle Fragen beantwortet, die in der Prüfung des DHV (Deutscher Hängegleiterverband) für den Gleitsegler-Pilotenschein gestellt werden.

*Bettoli, Bruno; Motyl, André; Odermatt, Bebbo.*

**Fitness- und Spielkiste.** Ein Werk für den Breitensport. 120 Arbeitskarten für die persönliche Fitness und für die Basisausbildung in Schule und Verein, Format A5.

Diese Kartensammlung richtet sich vor allem an Nichtspezialisten wie Riegenleiter, Volksschullehrer, J+S-Leiter usw. Eine Begleitbroschüre enthält einen kurzen theoretischen Abriss, welcher – zur Selbstkontrolle – die wichtigsten Aspekte der Fitness, des Fitnessstrainings pro Al-

tersstufe und der Unterrichtsgestaltung aufzeigt.

Die praxisorientierte Unterlagensammlung enthält viele Ideen aus Büchern, Zeitschriften und Kursen, jeweils verbunden mit Zielsetzungen, Schwerpunkten und angepassten Belastungsnormen mit Kontrollmöglichkeiten.

Die Karten sind – auch farblich – unterteilt in

- allg. Gymnastik, einzeln, ohne Geräte
- spezielle Gymnastik, einzeln
- Konditionsgymnastik, einzeln
- Konditionsgymnastik zu zweit
- Konditionsgymnastik in Gruppen
- Konditionsspiele
- Spiele und Stafetten für die Grundkondition, Spielfertigkeit und Spielfähigkeit
- Spielanimation
- Tests und Bewertungstabellen

Die Autoren haben einen «Aktualisierungsdienst» vorgesehen, der Interessenten laufend mit neuen Unterlagen versorgt. – Alles in allem eine hilfreiche Ideenliste für den aktiven Sportler.

Vertrieb: André Motyl, Feldbergstr. 11a, 6311 Allenwinden.

Gratiskatalog **aries** AG

CH-8201 SCHAFFHAUSEN  
REPPERGASSE 14  
TELEFON 053-4 80 11

**Club  
T'Shirts**  
ab 10 Stk  
bedruckt