

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Mitteilungen

#### **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:** 11.01.2026

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



## Wir haben für Sie gelesen . . .

Pia Pfister-Tschantré

Zintl, Fritz.

**Ausdauertraining.** Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung. München, BLV, 1988. – 199 Seiten, Grafiken, Tabellen, DM 26.–.

Ausdauer hat als grundlegendes, konditionelles Element eine wesentliche Bedeutung für die Ausübung von Gesundheits-, Freizeit- und Leistungssport. Die grundsätzlichen Erkenntnisse sind wichtige Wissens-Voraussetzungen für alle Sportler, Sportlehrer und Trainer. Der in der Reihe blv Sportwissen erschienene Band «Ausdauertraining. Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung» von Fritz Zintl behandelt erstmals alle theoretischen und praktischen Aspekte des Ausdauertrainings. Hierin werden die vielfältigen Erscheinungsweisen dieser komplexen Fähigkeiten dargestellt und gemäss der Zielsetzung im Training auf der Basis biologischer Grundlagen differenziert. Die Trainingsmethoden werden nicht nur grundsätzlich (Grundmethoden) angesprochen, sondern über eine genauere Fassung der Belastungskomponenten auch speziell hinsichtlich ihrer Wirkungen dargestellt (spezielle Methoden). Anschliessend werden aus der Sicht der Trainingspraxis die Trainingsmethoden für die einzelnen Ausdauertypen erörtert. Hierbei wird auch das Problem der Steuerung der Ausdauerleistungsfähigkeiten generell erörtert. In einem abschliessenden Kapitel wird auf die Besonderheiten der Ausdauerleistungsfähigkeiten und des Ausdauertrainings im Kindes- und Jugendalter eingegangen, da dieses Thema sowohl für den Gesundheits- wie auch Leistungssport stets aktuell ist.

Das Buch wendet sich mit seiner Thematik in erster Linie an Sportlehrer, Sportstudierende, Übungsleiter, Trainer und alle diejenigen, die am Hintergrundwissen zum Ausdauertraining interessiert sind. Primär wird der Zusammenhang zwischen den trainingspraktischen Geflogenheiten und den biologischen Grundlagen aufgezeigt werden. In Konsequenz daraus ergeben sich Entscheidungshilfen für die Planung, Durchführung und Regelung eines Ausdauertrainings sowohl im Breitensport wie auch im Leistungssport.

**Bestell-Nr.** **70-1060**

Knebel, Karl-Peter; Herbeck, Bernd; Hamsen, Gerhard.

**Fussball Funktionsgymnastik.** Dehnen – Kräftigen – Entspannen. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1988. – 188 Seiten, Fotos, Grafiken.

Dieses Buch zeigt, wie durch funktionelles Training die Leistungsfähigkeit verbessert werden kann. Im Mittelpunkt stehen Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Kraft sowie Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit. Stretchingtechniken werden ebenso ausführlich berücksichtigt wie die Vorbeugung von Verletzungen und Sportschäden. Eine grosse Übungssammlung vermittelt vielfältige Anregungen für die Trainingspraxis aller Fussballspieler, vom Jugend- und Breitensport bis zum Spitzensport.

**Bestell-Nr.** **71.1785**

Müller, Hubertus.

**Eltern-Skibuch.** Skilaufen mit Kindern. Reinbek, Rowohlt, 1988. – 117 Seiten, Fotos.

Der Skilauf ist als sportlich erholsame Unternehmung für Millionen Familien zur alljährlichen Institution geworden. Kinder fangen immer früher an, Ski zu laufen, und zunehmend mehr Eltern betätigen sich dabei als Hobby-Skilehrer. Dieser praktische Ratgeber zeigt allen skibegeisterten Eltern und auch Skilehrern, welche Möglichkeiten es gibt, Kindern die Freude am Skifahren und am Spielen und Bewegen im Schnee zu vermitteln. Dabei geht es sowohl um pädagogische Tips als auch um Übungsangebote vom ersten Rutschens bis zum ersten Bogen, vom Schneemannbauen bis zu Spielen im Schnee.

**Bestell-Nr.** **77.112**

**Ernährung – Fitness – Sport.** Vorträge der Tagung vom 2. Juni 1987 in Lugano. Bern, Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Schriftenreihe, Heft 61, 1988. – 93 Seiten, Grafiken, Tabellen.

Dieses Heft ist neu in der Schriftenreihe der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung erschienen. Die Beiträge sind Deutsch, Französisch und Italienisch (Zusammenfassung jeweils in den andern beiden Landessprachen) und richten sich an aktive Wettkampf- und Hobbysportler sowie an interessierte Laien. Kompetente Autoren wie Markus Ryffel, die Professoren G. Hartmann, K. Biener und G. Noseda vermitteln eine Fülle wissenswerter Fakten:

- Es werden Grundsätze der Nahrungsmittelzusammensetzung bzw. des Kalorienbedarfs für verschiedene Sportarten dargestellt (Kraft-, Lauf-, Ausdauersport usw.);
- es finden sich Angaben über den Wasser- und den Mineralstoffhaushalt des menschlichen Körpers ebenso wie
- Erläuterungen über verschiedene Getränke und Zusatznahrungen;
- die optimale Verteilung der Nahrungsmittelaufnahme im Tagesablauf bzw. in den verschiedenen Phasen (Aufbau, Vorwettkampf, Wettkampf und Nachwettkampf) wird erläutert;
- die Resultate einer Umfrage über das Ernährungsverhalten internationaler Spitzensportler runden den Bericht ab.

Die interessante Schrift ist zum Einzelpreis von Fr. 5.– (Rabatt bei einem Bestellvolumen von über Fr. 100.–) erhältlich bei der Schweiz. Vereinigung für Ernährung, Postfach 2301, 3001 Bern.

**Bestell-Nr.** **06.1480-10**

### Neue Dokumente Sportanlagen

#### 533d Schriftenreihe für Sportanlagen der Eidg. Sportschule Magglingen – Tennisbeläge, November 1988

Inhalt:

- Sportfunktionelle und konstruktive Hinweise
- Technische Auswertung, Richtpreise und Referenzen der in der Schweiz angebotenen Beläge
- Auswahlkriterien
- Firmenverzeichnis mit betreffenden Belagstypen
- Adressliste von Fachinstituten und Materialprüfungsanstalten für Sportbeläge
- Literaturhinweise

Bezugspreis Fr. 5.–

#### Verzeichnis der ETS-Schriften für Sportanlagen

Das Verzeichnis umfasst die Kapitel: Richtplanung, Freianlagen, Turn- und Sporthallen, Wassersportanlagen, Wintersportanlagen, Spezialanlagen und ein Adressenverzeichnis.

Bestellungen:  
Eidg. Sportschule Magglingen  
Sektion Sportanlagen  
2532 Magglingen

# Ein Konzept zur Kräftigung des Menschen

## Wochenend-Seminar mit Werner Kieser

Das gegenwärtige Fitness-Angebot orientiert sich weniger an physiologischen Tatsachen als an modischen Trends. Wo Einsicht fehlt, mehren sich offenbar die Begriffe: «Body-Styling», «Body-Shaping», «Super-Cirquit» usw.

Mangelhafter Trainingsgewinn und Verunsicherung beim «Endverbraucher» sind die harmloseren Folgen solcher Konzeptlosigkeit, irreversible Schäden am Bewegungsapparat die ernsteren.

Ziel des Seminars ist es, dem Teilnehmer die biologischen Grundlagen des Krafttrainings zu vermitteln (bzw. wieder in Erinnerung zu rufen) und ihn zu befähigen,

- sinnvolle Trainingspläne zu erstellen
- Belastungen nach Fasertypus (Fast-Twitch / Slow-Twitch) zu dosieren
- das genetische Potential für das Kraft- / Muskelmasse-Wachstum im konkreten Fall richtig einzuschätzen

- Ausführungsfehler bei den Übungen wahrzunehmen und zu korrigieren
- psychische Phänomene beim Trainingsprozess richtig zu deuten
- den Nutzen des korrekten Krafttrainings dem Interessenten einsichtig zu vermitteln.

Das Seminar richtet sich an diejenigen, die mit der Lösung von Kräftigungsproblemen konfrontiert sind:

- Trainer
- Physiotherapeuten
- Sportlehrer
- Sportstudio-Leiter
- sonstige Interessierte mit ausreichender Erfahrung, bzw. Vorbildung

Die Seminarleitung hat Werner Kieser, Autor mehrerer Fachbücher und Gründer der Betriebskette KieserTraining (14 Trainingsbetriebe, 22000 Mitglieder).



Bitte frühzeitig anmelden, da Teilnehmerzahl begrenzt. Kosten inkl. Unterlagen und Hilfsmittel SFr. 1140.–

Ich melde mich für folgendes Seminar an (jeweils Freitag bis Montag):

31.3.–3.4.89       30.6.–3.7.89       29.9.–2.10.89       5.1.–8.1.90

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ Land / PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Krafttrainingserfahrung  Ja  Nein

Hotelliste erwünscht  Ja  Nein

Bitte einsenden an: KieserTraining AG, Abt. ADOK, Kanzleistrasse 126, Postfach 344,  
CH-8026 Zürich, Telefon 01/2425429, Telefax 01/2420433



## Leiterbörse

### Jugend+Sport-Leiter suchen Einsatz

Fehlt Ihnen noch ein ausgebildeter J+S-Leiter für Ihren Sportfachkurs? Dann setzen Sie sich doch bitte direkt mit der angegebenen Kontaktperson in Verbindung:

#### Skifahren

Verschiedene J+S-Leiter/innen suchen Einsatz in den Monaten Januar bis April 1989.

Auskunft erteilt: Sportamt Thurgau Zürcherstrasse 221, 8500 Frauenfeld Tel. 054 242521.

J+S-Leiter Skifahren alpin sucht Einsatz vom 26. März bis 2. April 1989.

Auskunft erteilt: Christoph Merian Harfenbergstrasse 24, 9000 St. Gallen Tel. 071 236789.

### Jugend+Sport-Leiter werden gesucht

Haben Sie als Leiter Interesse an einem Einsatz? Dann melden Sie sich bitte direkt!

#### Fitness/Leichtathletik

Der Landhockey-Club sucht für sein Junioren-Training (Mittwochnachmittag) J+S-Leiter.

Auskunft erteilt: Peter Kunz Sonnhaldestrasse 16, 8032 Zürich Tel. 01 261 0054.

#### Badminton

Der Badminton-Club Langenthal sucht einen initiativen, ideenreichen J+S-Leiter (Juniorentraining).

Auskunft erteilt: Bernhard Wingeier Seidenweg 2, 3012 Bern Tel. 031 242996 oder 063 224376.

## Touche!

Rauchen lässt sich mit Sport vereinbaren! Sagte ein erfolgreicher Fussballer, der auch schon das vielgelobte Nationaldress trug. Er ist Kettenraucher. Ausser während des Spiels. Seine Leistungen lassen im Moment zu wünschen übrig, und mit der Nomination ist es essig. «Seine Leistungen wären bestimmt besser, wenn er nicht rauchen würde.» «Aber er hat es ja immerhin bis ins Nationalteam gebracht!» Es ist schwierig mit angegriffenen Rauchern zu diskutieren. «Haben Sie nicht Angst vor Lungenkrebs?» «Hören Sie doch auf mit der ewigen Schwarzmalerei, sterben müssen alle einmal.» «Nun, ich bin nicht verantwortlich dafür, dass Statistiken über Rauchertote, Raucherbeine und Lungenkrebs schwarz auf weiss gedruckt werden; Schwarzmalerei? Betrachten Sie doch nur einmal diese Erhebung, die zeigt, dass...» Aber lassen wir das.

Rauchen lässt sich mit Sport vereinbaren, dachte sich wohl neulich auch Frau X, die an die Rangverkündigung der Volleyball-Regionalmeisterschaft gekommen ist. Cool blies sie den Rauch ihrer Zigarette Richtung meiner empfindlichen Nase. Jetzt nur nicht einatmen. Aber es nützte nichts. In kürzester Zeit war der ganze Saal vom blauen Dunst erfüllt. Meine Lunge ebenfalls. Einige Volleyballerinnen demonstrierten, dass auch sie mit dem Glimmstengel umzugehen wussten und – welch Zufall – die Mannschaft der Frau X stieg zuoberst aufs Treppchen. Also lässt es sich doch vereinbaren. Ich wollte mit Frau X darüber diskutieren. Aber sie begann nach meiner ersten Frage fürchterlich zu husten an und sah besorgniserregend aus. Rückenklopfen nützte nichts. Es war kein Verschlucken. Ich verzichtete darauf, ihr von den Statistiken zu berichten und von Herrn Y, der sein Raucherbein amputieren lassen musste und nun wohl oder übel auf sein geliebtes Hobby Skifahren verzichtet.

Lässt sich Sport mit Rauchen vereinbaren? Ich weiss es selber nicht. Ich bin Nichtraucher. Mit Fechtergruss

Ihr Musketier

## Ausschreibung des Studienlehrganges 1989/91 für die Ausbildung von Sportlehrern und Sportlehrerinnen an der Eidgenössischen Sportschule Magglingen

An der Eidgenössischen Sportschule Magglingen beginnt im Oktober 1989 ein weiterer Studienlehrgang zur Erlang des Sportlehrerdiploms ESSM. In diesem zweijährigen Lehrgang werden die Kandidatinnen und Kandidaten theoretisch, praktisch und lehrmethodisch für ihren zukünftigen Sportlehrerberuf ausgebildet.

Die Zulassungsbedingungen zur Aufnahmeprüfung lauten:

- Mindestalter 20 Jahre bei Lehrgangsbeginn (Herren nach absolviertem RS, sofern dienstpflichtig)
- guter Leumund
- guter allgemeiner Gesundheitszustand
- sehr gute Allgemeinbildung
- abgeschlossene Berufslehre oder entsprechende Ausbildung
- die Kandidaten und Kandidatinnen müssen die deutsche und französische Sprache soweit beherrschen, dass sie dem Unterricht in diesen beiden Sprachen folgen können
- sehr gute Fähigkeiten in den Grundfächern Geräteturnen, Leichtathletik, Schwimmen und Wasserspringen, Spiel sowie sehr gute körperliche Grundeigenschaften
- Samariterausweis des Schweizerischen Samariterbundes
- Lebensretter-Brevet I der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft

Eine Anmeldung ist nur dann sinnvoll, wenn die Kandidatinnen und Kandidaten in der Lage sind, sich in allen Prüfungsteilen sehr gut vorzubereiten. Ausgewiesene Hochleistungssportler (im Besitz eines NKES-Ausweises) haben unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, die Ausbildung auf zwei Lehrgänge (4 Jahre) zu verteilen. Weitere Auskünfte erteilen die Sportverbände oder die ESSM.

**Studienplätze:** Es stehen höchstens 30 Studienplätze zur Verfügung, davon höchstens 4 für Hochleistungssportler

**Anmeldefrist:** 15. April 1989

**Aufnahmeprüfung:** 4. (abends) bis 9. Juni 1989

**Lehrgangsbeginn:** 9. Oktober 1989

Wer sich für diese Ausbildung ernsthaft interessiert, kann ab 15. Februar 1989 bei der Eidg. Sportschule, Sekretariat Ausbildung, 2532 Magglingen, die Anmelde-Unterlagen für die Aufnahmeprüfung verlangen.

**Wandlungen**

Hansruedi Löffel, Sekretär ESK



Die neue Eidgenössische Sportkommission (ESK), welche von unserem «Sportminister» Bundesrat Flavio Cotti am 16. Januar 1989 für eine weitere vierjährige Amtszeit als beratendes Organ eingesetzt wurde, tagte kurz danach in unmittelbarer Nähe des Bundeshauses (nomen est omen).

Eigentlich wäre das kaum ein Anlass für eine Berichterstattung. Doch scheinen mir einige Wandlungen trotzdem erwähnenswert. Es geschah im Dezember 1874, als der damalige EMID-Chef, Bundesrat Welti, auf Initiative des Eidg. Turnvereins eine Eidg. Turnkommision einsetzte, welche als Fachinstanz bei der Schaffung des militärischen Vorunterrichtes wesentlichen Einfluss genommen hat. Im Laufe der Jahrzehnte dehnte sich das Arbeitsgebiet dieser ETK immer mehr aus, so dass 1930 eine Umbenennung in «Eidgenössische Turn- und Sportkommission» erfolgte. Heute, nach 58 Jahren, wurde eine erneute Taufe zelebriert, wiederum stand ein verändertes Umfeld Pate. Es blieb jedoch nicht bei einer Umbenennung. Auch Personen sind tangiert, da eine Aufstockung auf 25 Mitglieder erfolgte, ausgewogen nach Landesteilen, Geschlechtern und andern Faktoren. Übrigens: 1932 war die Kommission aus «fachlich gebildeten Männern, die aufgrund persönlicher Erfahrungen Einsicht haben in die Bedeutung der physischen Erziehung und in die Praxis der wichtigsten Leibesübungen» zusammengesetzt. 1989: Ein Meilenstein in der Geschichte. Zum 14. Mal wird das Präsidium neu übertragen, aber erstmals einer Frau, Heidi-Jacqueline Haussener.

Die an dieser «historischen» ersten Sitzung zur Behandlung anstehenden Geschäfte waren von einigen sportpolitischer Tragweite. Erstens galt es, zu Defizitgarantien für die Ringer-WM in Martigny und die EM für Sehbehinderte in Zürich, die beide in diesem Jahr durchgeführt werden, Stellung zu halten des Departementes zu nehmen. Beinahe als «Dauerbrenner» standen die beiden geplanten, mit Bundeshilfe zu realisierenden Sportzentren «Wohlen» und «Muntelier» im Mittelpunkt der Verhandlungen. ■

**Pensionierung von K. Blumenau**

Klaus Blumenau kann am 24. März 1989 seinen 65. Geburtstag feiern und tritt damit auf Ende des Monats in den Ruhestand. Er hat 1951 nach 6 Jahren Studium an der Hochschule Darmstadt das Diplom der Abteilung für Architektur erlangt. In den Dienst der Sportschule Magglingen trat K. Blumenau am 1. Dezember 1966.

In diesen über 22 Jahren galt sein Wirken dem Sportanlagenbau. So hat er mit seinem Fachwissen, aber auch mit seinen persönlichen Ansichten und Auslegungen, eine immense Anzahl von Sportanlagen geprägt. K. Blumenau fühlte sich immer der Architektur verpflichtet. Rein funktionales Denken war ihm ebenso ein Greuel wie das Beamtentum, dem er sich nie unterwerfen konnte oder wollte.

K. Blumenau hat für den bevorstehenden Lebensabschnitt schon viele Pläne. Wir wünschen ihm dazu viel Erfolg – aber auch Zeit zur Musse.

T. Fleischmann  
Chef Sektion Sportanlagen ESSM

**3. Magglinger Fortbildungstage 1989**

Im Rahmen des Faches «Sport mit Sondergruppen» bietet die Abteilung Ausbildung der Eidg. Sportschule in Magglingen vom

**29. Mai bis 2. Juni 1989**

wiederum ein Weiterbildungsseminar an für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in stationären Einrichtungen der deutschen Schweiz (Sucht, Psychosomatik und Psychiatrie), die sich mit

**Bewegung, Spiel und Sport**

als Teil der Therapie, Rehabilitation und Freizeitgestaltung befassen.

Kurskosten: Fr. 150.–  
Anmeldung und Auskünfte:  
Eidg. Sportschule  
CH-2532 Magglingen  
Tel. 032 22 56 44

**Kurse im Monat März****Schuleigene Kurse**

J+S-Leiterkurse gemäss Kursplan Nr. 10/88

**Wichtige Anlässe**

- 6.3.– 8.3. Einführungskurs für Sportanlagen-Berater der Kantone und Verbände
- 17.3.–19.3. 7. Alpen-Cup Tischtennis
- 18.3.–19.3. 3. Swiss-Cup Bogenschützen

**Trainerausbildung NKES**

- 2.3.– 4.3. Trainerlehrgang I 1989/90, 1. Seminar

**Militärsport**

- 28.3.– 7.4. Einführungskurs für Sport-Offiziere

**Berufsschulsport**

- 28.3.–29.3. Tagung für Fachlehrer im Sport an Berufsschulen

**Verbandseigene Kurse**

- 3.3.– 4.3. Training: Kunstturnen F, Kunstturnen M
- 4.3.– 5.3. Training: Kader Windsurfen, Leichtathletik, Boxen, NM Rhythmishe Sportgymnastik
- 6.3.– 9.3. Jungschützenleiterkurs 3/89
- 6.3.–11.3. Training: Eislaufen
- 10.3.–11.3. Training: Kader Kunstturnen M, Kunstturnen F
- 10.3.–12.3. Training: Billard
- 11.3.–12.3. Training: NK Trampolin, Zentralkurs OL, Schwimmen, Kader Bogenschützen
- 13.3.–16.3. Jungschützenleiterkurs 4/89
- 13.3.–18.3. Training: WM-Kader Kunstturnen
- 17.3.–18.3. Training: Kunstturnen F
- 17.3.–19.3. Training: Billard
- 18.3.–19.3. Training: Tennis, Tanzsport, Kunstturnen M, Kader Bogenschützen
- 18.3.–23.3. Training: NM Rhythmishe Sportgymnastik
- 20.3.–23.3. Training: Handball, Jun.-EM Badminton, NM Damen Volleyball, Jungschützenleiterkurs 5/89
- 28.3.–31.3. Training: Tennis, Jungschützenleiterkurs 6/89
- 28.3.– 1.4. Training: Kunstturnen F
- 28.3.– 2.4. Training: NM Rhythmishe Sportgymnastik, Handball
- 31.3.– 1.4. Training: Kunstturnen M

**Änderungen im J+S-Kursplan 1989**

| Kurs-Nr.    | Sportart/Kursort                      | Datum   | Neues Datum         | Bemerkungen                               |
|-------------|---------------------------------------|---|---------------------|---|
| <b>Neu:</b> |                                       |   |                     |   |
| SG 580      | Fitness LK 1<br>St. Gallen            | 1. Teil: 7.4.– 9.4.89<br>2. Teil: 14.4.–16.4.89 | –<br>–              | Meldetermin: 7.2.89<br>Kant. Turnverbände |
| BS 373      | Radsport<br>(Fachrichtung D)<br>Basel | d/f<br>15.9.–17.9.89                            | <b>8.9.–10.9.89</b> |   |