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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 3

Artikel: Die Schweiz bewegen!

Autor: Nützi, Christoph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992954

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: 11.08.2025

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

Allez-Hop! – Mitmachen lohnt sich

Die Schweiz bewegen!

Die Schweizer Bevölkerung bewegt sich zu wenig. Nun soll sie mobilisiert werden durch die «Allez-Hop!»-Kurse in Sportvereinen. Die Initianten des Projekts sind die Krankenversicherer Helvetia, KONKORDIA und Wincare sowie der Schweizerische Olympische Verband (SOV). Um eine professionelle Durchführung der Kurse zu gewährleisten, werden zurzeit möglichst viele «Allez-Hop!»-Leiter und -Leiterinnen rekrutiert.

Christoph Nützi, SOV, Projektleiter «Allez-Hop!»

«Als Joggerin, die jährlich an mehreren Läufen teilnahm, fühlte ich mich überfordert von meinem eigenen Ehrgeiz.» Lotti Buchs aus Jens bei Biel ist eine von vielen, die weg vom Leistungszwang, aber nicht weg vom Sport möchten. Im Walking hat sie gefunden, was ihr entspricht: Bewegung, die gut tut und als solche erlebt werden kann. Die «Allez-Hop!»-Ausbildung in Sport, Bewegung und Gesundheit hat ihr einen soliden Background und wichtige Hilfestellungen verschafft, mit denen sie ihre Ideen seit Januar 1997 als Leiterin von «Allez Hop!»-Walking-Kursen umsetzt.

«Allez-Hop!-Kurse»

Die zweitägigen Basis- und Spezialkurse für «Allez-Hop!»-Leiter und -Leiterinnen sind nach neusten Erkenntnissen aufgebaut und bieten die erste umfassende, klar definierte und national einheitliche Ausbildung im Bereich Breitensport. Für ein bescheidenes Kursgeld von 100 Franken können alle mitmachen, die ihre bisherigen sportlichen Aktivitäten festigen oder ergänzen möchten, die einen Wiedereinstieg, eine Umorientierung, eine spannende Herausforderung im zurzeit aktuellen Gesundheitssport suchen: J+S-Leiter mit gültiger oder verfallener Anerkennung, ehemalige Leistungssportlerinnen, Trainer, Sportlehrerinnen... Einzige Bedingung: Als Organisator muss ein Sportverein auftreten. Die Ausbildung wurde vom SOV zusammen mit Fachleuten aus den Bereichen Medizin und Sport ausgearbeitet. Im Basiskurs wird medizinisches Wissen über den Bewegungsapparat, die Risikofaktoren und die idealen Trainingsformen vermittelt. Erläutert werden auch das Konzept, die Organisation und der generelle Aufbau von «Allez-Hop!»-Kursen. Ausserdem wird der Methodik und Didaktik grosse Bedeutung beigemessen: Es gilt nicht nur, mit Interessierten gesunden Sport zu betreiben, sondern grundsätzliche Skeptiker – Sportmuffel und Bewegungsfaule – zu motivieren.

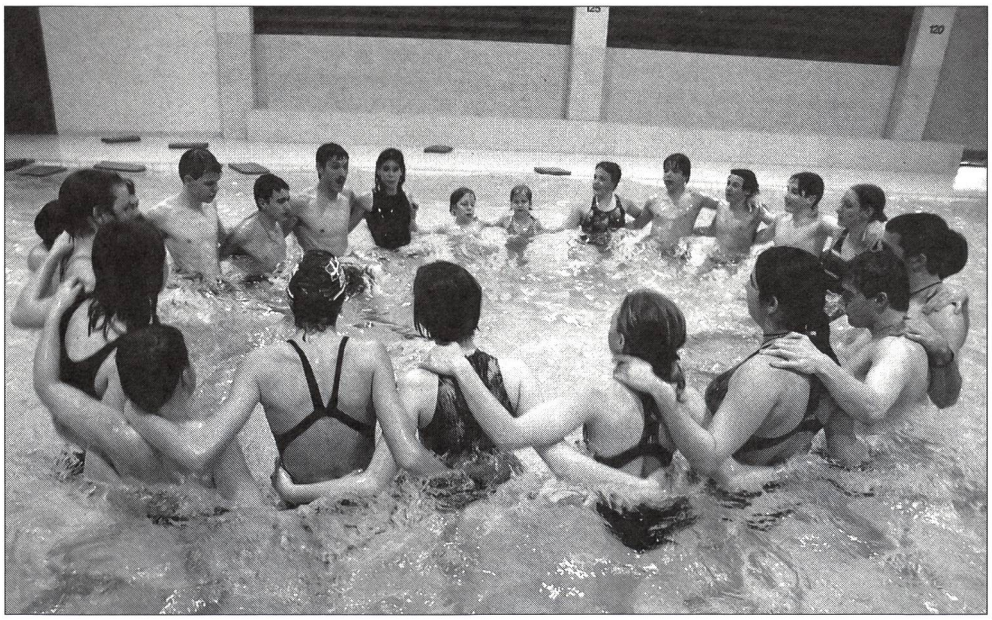
Programme von Sportverbänden

In den Spezialkursen, die von bisher vier Sport-Fachverbänden angeboten werden, kommen Aufbau, Inhalt und Methodik der Lektionen praxisnah zum Zug. Man lernt auch, neustes Wissen zu vermitteln und Bewusstsein zu schaffen für die jeweilige Bewegungsform. Zurzeit bieten SATUS Schweiz mit dem Indoorkurs ein ausgewogenes Hallenprogramm, der Schweizerische Leichtathletikverband (SLV) einen Outdoorkurs mit Walking an; der Schweizerische Schwimmverband (SSCHV) spezialisiert die «Allez-Hop!»-Leiter auf Wassergymnastik, und der Schweizerische Tennisverband (SWISS TENNIS) hat ein spielerisches Programm mit Elementen aus dem Tennis ausgearbeitet.

Inhalte

Die «Allez-Hop!»-Kurse werden landesweit von Sportvereinen und -klubs angeboten und richten sich vor allem an Nichtmitglieder. Sie dauern 8 bis 12 Wochen und verfolgen immer vier Hauptziele: Förderung der Konditionsfaktoren (Ausdauer, Dehnen/Kräftigen, Koordination) Entspannung, Bewegung, die Freude macht – insbesondere zusammen mit Gleichgesinnten – und die Vermittlung von nützlichem Wissen zu Sport und Gesundheit. Ein Wissen, das den Teilnehmern auch im Alltag bewusst macht, dass, wie wissenschaftliche Studien belegen, schon wenig viel bringt: mal die Treppen hochsteigen statt den Lift nehmen, mal auf dem Fahrrad statt im Auto zur Arbeit fahren, mal zu Fuss statt mit dem Bus ins Kino gehen.

Die Ausbildung zum «Allez-Hop!»-Kursleiter erfolgt durch kompetente Fachleute. Es steht ein umfassendes Lehrmittel zur Verfügung, das als übersichtliches Nachschlagewerk auch im Kursalltag immer wieder genutzt wer-



Wassergymnastik ist ein Thema von Spezialkursen. *(Foto: Daniel Käsermann)*

den kann. Das anspruchsvolle theoretische Wissen wird verständlich, klar strukturiert und kurzweilig vermittelt. Daneben kommen Praxis und nützliche Tipps nicht zu kurz. «Man lernt Neues und erhält einen fundierten Hintergrund zu dem, was man bisher aus dem Bauch heraus gemacht hat – das gibt fachliche Sicherheit», urteilt Fredi Zimmermann aus Solothurn über die absolvierte Ausbildung.

Die Vereine profitieren

Aber nicht nur die Ausbildung, auch die Durchführung der Kurse bringt Vorteile. Neben den Leitern und Leiterinnen profitieren auch die Sportvereine. Als Anbieter können Vereine und Klubs jeder Grösse und aus allen sportlichen Disziplinen auftreten. Die Kursorganisation wird ihnen massiv erleichtert: mit einem Leitfaden, der die effiziente und erfolgreiche Organisation der «Allez-Hop!»-Kurse Schritt für Schritt beschreibt, mit den nötigen Kursunterlagen, mit Merkblättern für die Kursteilnehmer zu den in den Lektionen behandelten Themen, mit Werbematerial wie Plakaten, Flyern, Pressetexten...

Indem sie sich Nichtmitgliedern und Inaktiven öffnen, kommen die Sportvereine und -verbände an ein neues Mitgliederpotential heran. Sie können das «Allez-Hop!»-Kursprogramm ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend umsetzen, in ein bereits bestehendes Angebot integrieren oder sich damit im Zuge einer Neuorientierung ein modernes Image geben.

Mit «Allez-Hop!»-Kursen gestalten die Vereine ihr Sportangebot vielseitiger, zeitgemäss und sprechen dabei eine grosse Zielgruppe an. Dazu machen sie gratis zugkräftige Eigenwerbung und erhalten für jeden erfolgreich abgeschlossenen Kurs eine Entschädigung. Und nicht zuletzt: Alle Leiter und Leiterinnen, alle Vereine und Verbände, die bei «Allez-Hop!» mitmachen, tragen dazu bei, dass Mann und Frau in der Schweiz besser und gesünder lebt. *(Siehe Kasten.)*

Ob Sie eine gültige oder verfallene J+S-Anerkennung haben, ob Sie aktive Sportlerin, ehemaliger Trainer, Sportlehrer sind: Machen Sie mit! Absolvieren Sie eine Top-Breitensport-Ausbildung. Verhelfen Sie Ihrem Sportverein – was immer für eine Sportdisziplin er vertritt – zu einem zeitgemässen, breiten Bewegungsangebot für alle, zu zahlreichen potentiellen Neumitgliedern. Kurzum – werden Sie «Allez-Hop!»-Leiter oder -Leiterin in Sport, Bewegung und Gesundheit.

Nächste Leiterkurse

• 1.3.97	Outdoorkurs 2. Teil Greifensee
• 1.+2.3.97	Basiskurs, Magglingen
• 7.+8.3.97	Indoorkurs, Nottwil
• 8.+22.3.97	Outdoorkurs, Bern
• 15.+16.3.97	Indoorkurs, Magglingen
• 22.+23.3.97	Wasserkurs, Näfels
• 19.+20.4.97	Basiskurs, Greifensee
• 25.+26.4.97	Basiskurs, Magglingen
• 3.+24.5.97	Outdoorkurs Nottwil und Bern
• 10.+11.5.97	Indoorkurs, Greifensee
• 31.5.97	Basiskurs Nottwil und Westschweiz
• 7.+21.6.97	Outdoorkurs Nottwil und Bern
• 28.+29.6.97	Indoorkurs, Nottwil
• 28.+29.6.97	Wasserkurs, Magglingen

Anmeldung und Information:
Schweizerischer Olympischer Verband (SOV), «Allez-Hop!»-Kampagne
Postfach 202, 3000 Bern 32
Tel. 031 359 71 11, Fax 031 352 33 80

Am Ball bleiben mit der «Allez-Hop!»-Ausbildung

Drei «Allez-Hop!»-Leiterinnen und -Leiter sagen, warum...

Lotti Buchs, 49, aus Jens bei Biel

Ehemalige Wettkampf-Joggerin, seit über einem Jahr passionierte Walkerin.

«Allez Hop!»-Leiterausbildung: Basis, Indoor, Outdoor.

Laufende «Allez-Hop!»-Kurse: «Allez-Hop!»-Walking in Jens seit dem 11. Januar 97.

Motivation: Eine solide Ausbildung in meiner «Berufung», dem gesundheitsorientierten Sport, zu absolvieren.

Ausbildungs-Highlight: Die medizinischen Grundkenntnisse geben einem Sicherheit.

Herausforderung: Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zum Mitdenken bewegen, ihnen zu vermitteln, was und warum sie etwas tun.

Persönliche Ziele: Eventuell ein Indoor-(Hallen-) Programm in Zusammenarbeit mit dem Sportklub Jens auszuarbeiten.

Warum zu empfehlen: Um mitzuhelfen, dass das Interesse am Breitensport stetig wächst.

Fredi Zimmermann, 50, aus Solothurn

Ehemaliger Trainer von Sprintern, seit über 30 Jahren Mitglied des LC (Leichtathletikklub) Kirchberg, Klubsekretär und Redaktor des Kluborgans.

«Allez-Hop!»-Leiterausbildung: Basis, Indoor, Outdoor.

Geplante «Allez-Hop!»-Kurse: «Allez Hop!»-Walking ab Frühling 97.

Motivation: Die «Allez-Hop!»-Ausbildung passt ideal zu unserem von Klubmitgliedern und Aussenstehenden geplanten ersten Kirchberger Laufplausch.

Ausbildungs-Highlights: Der Erfahrungsaustausch, denn die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Leiterkurse sind in fast jedem Alter und kommen aus ganz verschiedenen Sportbereichen.

Herausforderung: Sich als langjähriger Sportler bewusst sein, dass man es mit Leuten zu tun hat, die mit Sport grundsätzlich nichts am Hut haben.

Persönliche Ziele: Meine sportlichen Aktivitäten auf den Wellness-Bereich konzentrieren und die «Allez-Hop!»-Idee darin integrieren.

Warum zu empfehlen: Weil man in der Ausbildung die nötige fachliche Sicherheit erwirbt.

Heidi Hartmann, 44, aus Rohr (AG)

Seit bald 30 Jahren Mitglied von SATUS Möriken-Wildegg. Oberturnerin, Kursleiterin, Tätigkeit für SATUS Schweiz.

«Allez-Hop!»-Leiterausbildung: Basis, Indoor, Outdoor.

Laufende «Allez-Hop!»-Kurse: «Allez-Hop!»-Walking und -Hallenspass in Möriken seit über einem Jahr, drei Kurse pro Quartal.

Motivation: Der Verband SATUS Schweiz, der sich im Zuge seiner Neuorientierung auch bei «Allez-Hop!» als Anbieter der Indoor-Kurse engagiert, hat mein Interesse geweckt.

Ausbildungs-Highlight: Das Instruktorenteam ist kompetent und gleichzeitig flexibel, wenn es um Anpassungen oder Verbesserungen geht.

Herausforderung: Wissen geschickt verpackt zu vermitteln ohne belehrend zu wirken.

Persönliche Ziele: Ich möchte bisher Ausgeschlossenen, etwa den Partnern von Vereinsmitgliedern, die Möglichkeit bieten, ohne Verpflichtung am Vereinsangebot teilzuhaben.

Warum zu empfehlen: Den Verbänden und Vereinen bietet «Allez-Hop!» neue Überlebensmöglichkeiten. Sportlich Aktive bleiben mit der topaktuellen «Allez-Hop!»-Leiterinnen-Ausbildung am Ball. ■