

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 12

Artikel: Vielfalt nutzen

Autor: Lamprecht, Markus / Stamm, Hanspeter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992999>

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>

«J+S 2000» muss Veränderungen in unserer Vereinslandschaft berücksichtigen. Die hier vorgestellte Studie hilft auf der Basis wissenschaftlicher Daten, veraltete Strukturen anzupassen und neue Wege zu gehen.

Markus Lamprecht, Hanspeter Stamm
Fotos: Hugo Rust

Spektakuläre und unkonventionelle Jugendgruppen, die dem Sport ausserhalb herkömmlicher Gefässe frönen, prägen die mediale Wahrnehmung des Jugendsports und werden mancherorts bereits als die Vorboten einer fundamentalen Umgestaltung der Sportwelt gefeiert. Die neuen Jugendgruppen sind Bestandteil einer veränderten Sportwirklichkeit, die vielfältiger und bunter, aber auch kommerzieller geworden ist. Auf den ersten Blick haben sie tatsächlich wenig mit dem traditionellen Sportverständnis gemeinsam. Klassische Werte wie Fair-

Kinder und Jugendliche im Schweizer Vereinssport

Vielfalt nutzen

ness, Disziplin, Training oder Wettkampf gehen den neuen Sportformen ab. Der einseitige Fokus auf die subkulturellen Lebensstilgruppen verstellt jedoch den Blick auf all die Kinder und Jugendlichen, die in der Schweiz in Sportvereinen aktiv sind, und täuscht darüber hinweg, dass der Sportverein als offene und mitgliederbestimmte Organisationsform nach wie vor eine hohe Integrationskraft besitzt.

Einer neuen Studie, die sich mit den Strukturen und Problemen der Schweizer Sportvereine befasst, lassen sich auch einige grundlegende Erkenntnisse zur Situation der jugendlichen Vereinssportler entnehmen. Die nüchterne Bestandesaufnahme von Strukturen, Leistungen und Problemlagen der Sportvereine mag zunächst wenig Visionäres an sich haben. Das nun vorliegende Zahlenmaterial soll aber helfen, die Diskussion um die Zukunft der Vereine weniger an ideologisch gefärbten Werbebotschaften und mehr an statistisch gesicherten Fakten festzumachen.

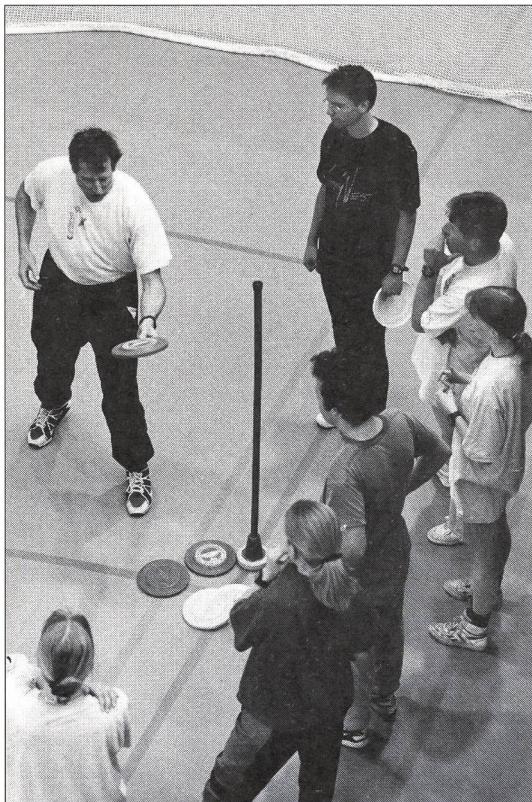
Stellenwert des Jugendsports

Nach wie vor stellen Kinder und Jugendliche für die Vereine ein wichtiges Mitgliedersegment dar, sind doch 40% aller aktiven Vereinsmitglieder jünger als 20 Jahre. Dabei machen die Altersgruppen der unter 10-Jährigen, der 11- bis 14-Jährigen und der 15- bis 20-Jährigen je rund 13% aus (vgl. Tabelle 1). In einer vorsichtigen Hochrechnung kann die Zahl aller minderjährigen Vereinsmitglieder in der Schweiz auf gegen 900 000 geschätzt werden, wobei in dieser Zahl noch Doppel- und Mehrfachmitgliedschaften enthalten sind. Selbst wenn man aber von einer korrigierten Schätzung

von etwa 600 000 Kindern und Jugendlichen ausgeht, würde dies bedeuten, dass gut die Hälfte aller in der Schweiz wohnhaften 7- bis 20-Jährigen Mitglied in einem Sportverein ist.

Betrachtet man die jugendlichen Vereinssportler nach Geschlechtern getrennt, so zeigt sich, dass der Frauenanteil bei den Kindern und Jugendlichen deutlich höher ist als im Vereinsdurchschnitt (vgl. Tabelle 1). Darin widerspiegelt sich einerseits die erfreuliche Tatsache, dass sich der organisierte Sport über die letzten Jahrzehnte auch zunehmend für die Frauen geöffnet hat. Andererseits muss kritisch bemerkt werden, dass der Anteil der jungen Frauen auch heute noch in sämtlichen Alterskategorien unter demjenigen der jungen Männer liegt. Einzig bei den Kindern bis 10 Jahren sind die Mädchen annähernd so häufig vertreten wie die Knaben. Je älter die Vereinsmitglieder werden, desto geringer wird der Anteil an Frauen. Daraus wird ersichtlich, dass Mädchen immer noch früher und häufiger aus dem Verein austreten als Knaben. Der Vereinsport verliert einen beträchtlichen Teil seiner weiblichen Mitglieder also bereits im Jugendalter.

Insgesamt zeigen die vorliegenden Zahlen jedoch, dass sich die heutige Jugend keineswegs durch eine generelle Vereinsmüdigkeit auszeichnet. Ein verbreitetes Angebot, aber auch gesellschaftliche Veränderungen wie die Bildungsexpansion oder die wachsende Freisetzung von Zeit und Geld haben dazu geführt, dass gegenwärtig mehr Kinder und Jugendliche im Verein Sport treiben als jemals zuvor. Wenn es heute auch vermehrt Vereine gibt, die grosse Mühe bekunden, Jugendliche und Kinder an ihren Verein zu binden, liegt dies nicht an einer verbreiteten Ablehnung des organisierten



	Gesamtanteil	Frauenanteil
Kinder bis 10 Jahre	13%	45%
Jugendliche 11–14 Jahre	14%	40%
Jugendliche 15–20 Jahre	13%	37%
Erwachsene 20–40 Jahre	33%	33%
Erwachsene 40–60 Jahre	20%	29%
Erwachsene über 60 Jahre	7%	21%
Insgesamt	100%	35%

Tabelle 1: Mitgliederstruktur der Schweizer Sportvereine nach Alter und Geschlecht.

Sports, sondern primär an der grossen Konkurrenz und den häufig gewordenen Vereinswechseln sowie an demographischen Veränderungen. Allein zwischen 1980 und 1994 ist die Zahl der in der Schweiz lebenden 10- bis 19-Jährigen von annähernd einer Million auf unter 800 000 gesunken. Beim Geburtenrückgang zeichnet sich in den Neunzigerjahren allerdings eine Trendwende ab, da die jüngste Altersgruppe wieder im Wachsen begriffen ist.

Klares Bekenntnis zur Jugendarbeit

Seitens der Vereine wird dem Jugendsport höchste Priorität eingeräumt. Drei von vier Vereinen stimmen der Aussage «Unser Verein legt viel Wert auf Jugendarbeit» ohne Einschränkung zu. Damit rangiert die Ausrichtung auf Jugendsport bei den Charakterisierungen des Vereins gemeinsam mit der Ehrenamtlichkeit, der Geselligkeit sowie der Ausrichtung auf Breiten- und Freizeitsport ganz oben. Der Begriff «Jugendarbeit» weist zudem darauf hin, dass dem Jugendsport auch eine erzieherische Funktion zugemessen wird. Die Vereinsverantwortlichen vermerken vielfach, dass es darum geht, die Jugendlichen «von der Strasse wegzuholen» und ihnen über den Sport, (verloren gegangene) Sinnhorizonte und Werthaltungen zu vermitteln. Unabhängig davon wie zeitgemäß und realistisch eine solche Zielsetzung ist, zeigt sie doch, dass der Anspruch an den Jugendsport die reine Freude am Sporttreiben übersteigt.

Fragt man nach der Wichtigkeit verschiedener Aufgaben in der zukünftigen Vereinsarbeit, so bestätigt sich die zentrale Bedeutung des Jugendsports. Von 19 verschiedenen Zielsetzungen erfährt das Anliegen, Jugendliche zum Sporttreiben zu animieren, die klar höchste Zustimmung. Nur für rund 10% aller Vereine ist der Jugendsport nicht von Bedeutung.

Hoher Stellenwert der Nachwuchsförderung

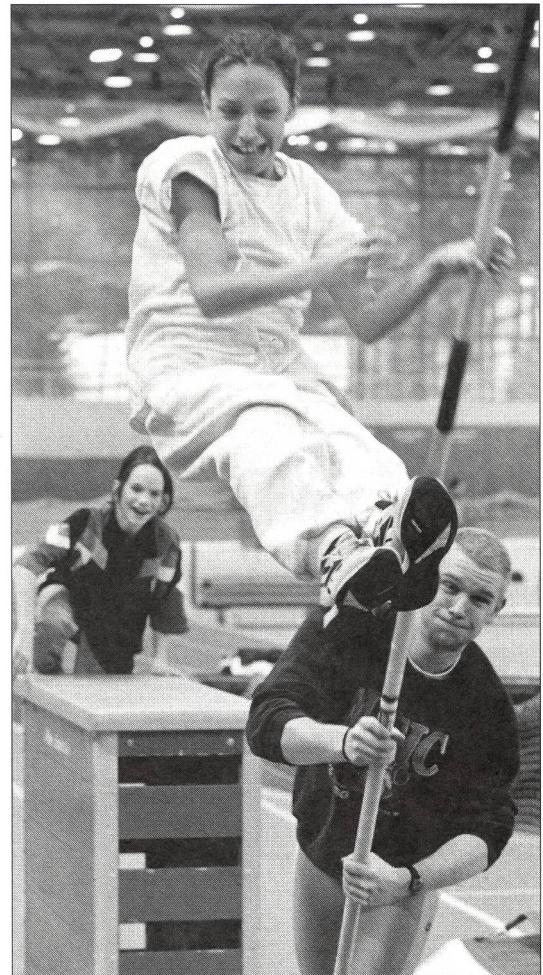
Das klare Bekenntnis zum Jugendsport steht über weite Strecken im Zeichen der Nachwuchsförderung. Dies zeigt sich nicht zuletzt daran, dass sich rund ein Drittel aller minderjährigen Vereinsmitglieder regelmässig als Juniorinnen und Junioren an verbandsmässig organisierten Wettkämpfen beteiligen. Da einige ältere Jugendlichen bereits in den normalen Wettkampfsport involviert sind, dürfte der Anteil der Wettkampfsportler sogar noch etwas höher liegen.

Aus diesen Angaben wird ersichtlich, dass der Wettkampfsport, der Jahrzehntelang den Kern des Vereinssport bildete, keineswegs nebensächlich geworden ist. Die spezifische Kombination von Siegescode und Leistungsprinzip vermag nach wie vor gerade auch junge Sportler zu begeistern. Eine grundsätzliche Abkehr von der Leistungsmoral zeichnet sich nicht ab, wenngleich das Leistungserlebnis in vielen Fällen wichtiger als das Leistungsziel geworden ist. Für die Vereine ist der Leistungssport auch insoweit essenziell, als die gemeinsamen Wettkämpfe für eine stabilere Vereinsidentität und eine längerfristige Vereinsbindung sorgen. Auf der anderen Seite beschränkt sich Jugendsport nicht auf wettkampfbezogene Trainingsformen, und die Kinder und Jugendlichen sind für die Vereine mehr als das Nachwuchsreservoir. Immer mehr Vereine bieten heute auch Kindern und Jugendlichen Platz, die keine klar definierten Leistungsziele verfolgen möchten.

Vielfältiges und günstiges Angebot

Die Schweizer Sportvereine verfügen über ein breites und vielfältiges Angebot. In den 1481 untersuchten Vereinen konnten über 2500 Sportangebote in 87 verschiedenen Sportarten gezählt werden. Die Bemühungen, das Angebot laufend an die Bedürfnisse der Mitglieder anzupassen, zeigen sich darin, dass ein gutes Drittel aller Vereine in den vergangenen fünf Jahren das Angebot erweitert hat. Neue Sportarten und Bewegungsformen finden – mit einer gewissen Zeitverzögerung – durchaus auch im organisierten Sport ihren Platz. Dass Angebotsweiterungen in vielen Fällen mit Blick auf die Jugendlichen vorgenommen werden, zeigen die besonders boomenden Vereinssportarten, wo Mountainbike, Snowboard und Unihockey an der Spitze liegen. Das Beispiel Mountainbike und Snowboard verdeutlicht, dass über kurz oder lang auch Trendsportarten zu Vereinssportarten werden können. Der Weg von der informellen Gruppe zum formellen Verein und Verband ist in vielen Fällen kürzer als dies die Propheten einer sportlichen Revolution in der Euphorie des Aufbruchs wahrhaben wollen.

Dass das Sportangebot der Sportvereine nicht nur beliebt, sondern auch kostengünstig ist, zeigt ein Blick auf die durchschnittlichen Jahresbeiträge für Kinder und Jugendliche. Für eine Vereinsmitgliedschaft bezahlen Kinder durchschnittlich Fr. 54.–, Jugendliche



Fr. 69.–. Bei der Mehrheit der Vereine liegen die Mitgliederbeiträge allerdings unter dem angegebenen Durchschnitt, da viele sehr günstige Vereine einigen wenigen exklusiveren gegenüberstehen. Aufnahmegebühren für Kinder und Jugendliche werden nur von einer kleinen Minderheit der Vereine erhoben, wobei die entsprechenden Beträge in der Regel unter dem verlangten Jahresbeitrag liegen.

Abnehmende Vereinsbindung

Das vielfältige und günstige Angebot ist mitverantwortlich dafür, dass ein hoher Prozentsatz an Jugendlichen im Verein Sport treibt. Auf der anderen

Dr. Markus Lamprecht ist Dozent für Sportsoziologie und Methodologie an der ETH Zürich. Dr. Hanspeter Stamm ist Wirtschaftssoziologe. Gemeinsam führen sie ein Forschungs- und Beratungsunternehmen, das auf Fragestellungen aus den Bereichen gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Wandel, Freizeit und Sport spezialisiert ist. Sie sind die Autoren der kürzlich vorgestellten Studie zur Situation der Sportvereine in der Schweiz, in Auftrag gegeben von SOV, ESK und ESSM.

Seite ist es gerade auch die bunte Vielfalt an attraktiven Angeboten, die es den Vereinen schwerer macht, die Jugendlichen über Jahre an den Sportverein zu binden. Die Wahlmöglichkeiten haben in der modernen Freizeit- und Konsumgesellschaft stark zugenommen. Dies gilt auch für den Sport, der zudem zum Kristallisierungspunkt für Lebensstilgruppen und Selbstinszenierungen wird. Jugendstile und Jugendkulturen bilden sich heute nicht nur anhand von Musik oder Moden heraus, sondern mehr und mehr auch anhand neuer Sportformen.

Lebensstil lässt sich über Symbole und Accessoires auch gut vermarkten. Es ist nicht zuletzt die Kommerzialisierung, welche den Prozess und den Zwang zu Neuem beschleunigt. Jugendliche verhalten sich so, wie sich Konsumenten bei einem breiten und schnell ändernden Angebot verhalten: Sie wählen aus, sie schnuppern, sie vergleichen und sie wechseln. Angeichts der bunten Vielfalt von Wahlmöglichkeiten ist es schwieriger geworden, bei einer Sache zu verweilen. Kaum hat man sich auf eine Sache eingelassen, lockt schon eine neue. Angeichts der Furcht, etwas zu verpassen, braucht es ein hohes Mass an Hartnäckigkeit und Motivation, um eine Sache wirklich durchzuhalten.

Tatsächlich sind die Fluktionsraten in den Vereinen gerade bei den Jugendlichen überaus hoch. Die Kinder treten zwar immer früher in einen Verein ein, die Dauer der Mitgliedschaft aber verkürzt sich. Die Jugendlichen kehren dem organisierten Sport zwar nicht endgültig den Rücken, auf dem Weg zum «ultimativen» Sportangebot werden aber häufig Vereinswechsel in Kauf genommen. Die Vereinsmitgliedschaft wird unverbindlicher und eine langfristige Vereinsbindung wird gerade bei jugendlichen Vereinsmitgliedern mehr und mehr zur Illusion.

Mitgliederfluktuation und Ehrenamt

Da die Zahl der Eintritte diejenige der Austritte übersteigt, präsentiert sich die Situation für den organisierten Sport als Ganzes wenig dramatisch. Für den einzelnen Verein stellen die hohen Fluktionsraten dagegen ein grosses Problem dar.

Die Organisationsform des Vereins baut letzten Endes auf die Grundsolidarität unter den Mitgliedern, welche sie gleichsam zur Beteiligung an der Vereinsarbeit verpflichtet. Die Schweizer Sportvereine leben in erster Linie von der freiwilligen und unentgeltlichen Mitarbeit ihrer Mitglieder. Eine Profes-

sionalisierung hat erst in Ansätzen stattgefunden. In den 1481 befragten Vereinen werden insgesamt 23000 Chargen durch ehrenamtliche Mitarbeiter besetzt, die pro Monat über 260 000 Arbeitsstunden leisten. Müsste man die in den Schweizer Sportvereinen geleitete Freiwilligenarbeit durch bezahlte Arbeit ersetzen, so wären dazu 24 000 Vollzeitstellen mit einem Marktwert von zwischen 1,5 Mrd. und 2 Mrd. Franken nötig.

Die Zusammenarbeit im Verein kann aber nur dann stabil sein, wenn es gelingt, die Mitglieder längerfristig an den Verein zu binden. Vereine mit einem hohen Anteil an Kindern und Jugendlichen investieren zwar in die Zukunft und verzeichnen deutlich mehr Eintritte, sie sind aber wie gezeigt auch durch hohe Fluktionsraten und vergleichsweise ausgeprägte Probleme bei der Rekrutierung von ehrenamtlichen Mitarbeitern gekennzeichnet. Neben Personen, die bereit sind, das Präsidium zu übernehmen, mangelt es diesen Vereinen insbesondere an Trainings- und Übungsleitern.

Ferner zeigt sich bei Vereinen mit einem hohen Anteil an Jugendlichen auch ein Mangel an Infrastruktur: Sie sind weit häufiger auf zusätzliche Sportanlagen angewiesen als Vereine, bei denen der Jugendsport einen geringeren Stellenwert hat. Bezuglich der Finanzen ergeben sich dagegen nur geringfügige Unterschiede. Vereine, die in der Jahresrechnung 1995 ein Defizit aufweisen, zeichnen sich durch einen tendenziell höheren Jugendanteil aus als Vereine, die mit einem Gewinn abschliessen.

Der Mangel an ehrenamtlichen Mitarbeitern lässt sich bei Vereinen mit grossen Kinder- und Jugendabteilungen also kaum durch substanzelle Erhöhungen von allfälligen Entschädigungen oder gar durch einen Schritt in Richtung Professionalisierung wettmachen, da diese Vereine in der Regel finanziell eher spitz kalkulieren müssen und bereits heute verhältnismässig

häufig mit Defiziten zu rechnen haben – es sei denn, man wälzt die Kosten auf die Mitgliederbeiträge ab oder erschliesst sich zusätzliche Finanzquellen.

Weitere Merkmale von Vereinen mit hohem Jugendanteil

Auch auf anderen Dimensionen existieren Unterschiede zwischen Vereinen mit und ohne hohen Anteilen von Jugendlichen und Kindern. So fällt etwa auf, dass sich Kleinvereine durch einen deutlich geringeren Anteil an Kindern und Jugendlichen auszeichnen als mittlere und Grossvereine. Auch bezüglich der Gemeindegröße lassen sich beachtliche Unterschiede feststellen. In den kleinen und mittleren Gemeinden finden wir bedeutend mehr Kinder und Jugendliche in den Sportvereinen als in den städtischen Gebieten.

Der Anteil an Kindern und Jugendlichen variiert aber nicht nur bezüglich Vereins- und Gemeindegröße, sondern vor allem auch bezüglich des Vereinstyps. Geht man – wie in Tabelle 2 dargestellt – auf der Grundlage einer empirischen Analyse verschiedener Vereinsmerkmale von fünf unterschiedlichen Vereinstypen aus, und vergleicht man diese im Hinblick auf ihren Jugendanteil, so zeigen sich folgende Befunde: In den desintegrierten Vereinen und den von Gemeinsinn und Erhaltung geprägten Geselligkeitsvereinen finden wir deutlich weniger Kinder und Jugendliche als in den anderen Vereinen. Den höchsten Anteil an Kindern und Jugendlichen finden wir einerseits bei den offenen Vereinen, die neben einer innovativen Ausrichtung auf Leistung und Geselligkeit durch ein ausgeprägtes Interesse an einer Öffnung für neue Angebote und Bevölkerungsgruppen charakterisiert sind, und andererseits bei den individualisierten Leistungsvereinen. Ein leicht überdurchschnittlicher Jugendanteil findet sich auch in den konven-

Bezeichnung	Kennzeichen	Anteil an allen Vereinen
Konventionelle Vereine	Ausrichtung auf Wettkampf und Geselligkeit	30%
Geselligkeitsvereine	Ausrichtung auf Geselligkeit und Erhaltung des Status quo	27%
Offene Vereine	Offenheit gegenüber neuen Angeboten und Mitgliedersegmenten	25%
Individualisierte Leistungsvereine	Leistungsangebot bei hoher Konsumhaltung der Mitglieder	14%
Desintegrierte Vereine	unklares Profil bei divergierenden Mitgliederinteressen	4%

Tabelle 2: Die fünf Grundtypen der Schweizer Sportvereine.

tionellen Vereinen, die eine klare Ausrichtung auf Wettkampf mit Geselligkeit und Tradition kombinieren.

Vielfalt als Chance und Problem

Der Verweis auf unterschiedliche Vereinstypen zeigt, dass die Rede von der neuen Vielfalt und Unübersichtlichkeit des Sports auch auf den organisierten Sport zutrifft. Eine wesentliche Erkenntnis der vorliegenden Studie ist der Befund, dass es den Sportverein als einheitliches Gebilde nicht gibt. Die Heterogenität des Vereinssports erweist sich auf der einen Seite als Vorteil, der es ihm erlaubt, flexibel auf neue Entwicklungen zu reagieren, neue Sportformen zu integrieren und damit auch für Jugendliche attraktiv zu bleiben. Auf der anderen Seite verwischen sich die Grenzen zu den anderen Sportanbietern, und es wird zunehmend unklarer, was denn eigentlich das Besondere des Vereinssports ist.

Auf der Ebene des einzelnen Vereins führt die Verbindung von Angebotserweiterung, ungebrochener Attraktivität und zunehmenden Fluktuationsraten zu einem eigentlichen Dilemma. Zwar ist der Verein auf die Rekrutierung junger Mitglieder angewiesen und muss sich daher um ein attraktives Angebot bemühen. Stetige Angebotserweiterungen und eine starke Ausrichtung auf jugendliche Mitglieder, deren Verweilen keineswegs sicher ist, steigern aber auch den Betreuungsaufwand und beinhalten die Gefahr einer «Verwässerung» der Vereinsziele. Als freiwillige und mitgliederorientierte Vereinigung benötigt der Verein im Hinblick auf die kontinuierliche Zusammenarbeit und Selbstverwaltung aber einen Grundkonsens über seine Ziele und Ausrichtungen. Diese Anforderung kann durchaus mit der Orientierung an neuen Trends und jugendlichen Zielgruppen konfigurieren.

Mit anderen Worten: Es ist eben nicht der einzelne Verein, es ist die Vielfalt

unterschiedlichster Sportmöglichkeiten, welche der grossen Bandbreite von Anforderungen und Bedürfnissen letztlich gerecht zu werden vermag. Die Jugendlichen selbst haben dies schon längst begriffen. Vermeintlich unvereinbare Gegensätze werden von ihnen umfassend genutzt – am Nachmittag mit der Clique im Rollerpalast, am Abend beim Fussballtraining im Sportverein.

Zur Durchführung der Vereinsbefragung

Die im Auftrag von SOV, ESK und ESSM durchgeföhrte Vereinsstudie «Die Situation der Sportvereine in der Schweiz» enthält erstmals repräsentative Strukturdaten zum Schweizer Vereinssport. Die Befunde stützen sich auf die Angaben von 1481 Sportvereinen, die im Herbst 1996 mittels eines umfangreichen Fragebogens befragt wurden. Die Auswahl der Vereine erfolgte nach einem geschichteten Zufallsverfahren, das die Verteilung nach Sportverbänden und Sprachregionen berücksichtigte. Die 1481 untersuchten Sportvereine repräsentieren über 150 000 Aktivmitglieder. Rund 60 000 Aktivmitglieder sind dabei jünger als 20 Jahre.

Hinweis: Die Darstellung in Tabelle 2 basiert auf einer Clusteranalyse der Ausrichtungsmuster von Sportvereinen. ■



Polysportive Lager für Schulen + Sportvereine

In traumhafter Lage am Neuenburgersee erwarten Sie unser Sportzentrum!

Einrichtungen

- 4 Tennisinnenplätze
- 4 Tennisaußenplätze
- 4 Badmintonfelder
- 4 Squash-Courts
- Aerobic
- 1 Sporthalle (Volleyball, Basketball, Fussball, usw.)
- Mini-Golf mit 18 Löchern
- Windsurfen, Wassersport
- Ideale Möglichkeiten zum Joggen
- Mountainbike mit Ausflugsvorschlägen
- Theoriesaal

Unterkunftsmöglichkeiten

- Camping (am See)
- Schlafräum (2x26 Personen)
- Zimmer mit 2, 4 oder 8 Personen
- Hotel (Distanz 2 km)

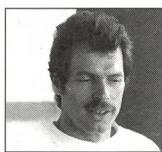
Verpflegung

In unserem Restaurant

Weitere Auskünfte erteilt auch gerne:

CIS Sport- und Freizeit-Anlage Marin SA
La Tène
2074 Marin
Tel. 032 755 71 71
Fax 032 755 71 72

**Die Redaktion wünscht
allen Leserinnen und Lesern
frohe Festtage und
einen guten Start ins neue Jahr.**



Thomas Lorez,
ist Ausbildungsleiter im
Lorez-Fitness-System,
Trainer für Aerobic,
Spinning, Personal- u.
Seniorenraining, Karate u.
Selbstverteidigung,
Fitnessrehabilitation
Manager u. Kinesiologe



Sport und Kinesiologie 1: Energieblockaden erkennen und abbauen damit Leistungssteigerung leichter wird. *Körper – Ernährung – Psyche.*

Inhalt: Einführung in die Arbeitsweise der Kinesiologie, der Muskeltest und deren Aussagefähigkeit, Ernährungsenergie-Test, Persönliches Energieprofil, Riddler's Nährstoff-Punkte, Ernährungsmöglichkeit in der Praxis, Dehnen, Neuro-lymphatische Zonen, Neuro vaskuläre Punkte. Praxis; Kraft Muskeldauerbelastung, Joggen Walken Laufen Schritttest (der Vor-, Seit-, Rückwärtsschritt und die Links-rechts-Koordination), Radfahren – Biken Fussball / Torschuss, das Diaphragma, Methoden zur Überwindung von Ängsten, Affirmationen zur Behebung von Überenergien, Muskeltestpunkte von Überenergien, Übungen zur Verbesserung der Emotionen, sich im Umgang mit Menschen wohl fühlen, mehrere Aufgaben parallel erledigen, Testübungen im muskulären Bereich zur Feststellung von Disbalancen, Muskelbalance test für Männer, Muskelbalance test für Frauen.

Sport und Kinesiologie 1: mit Thomas Lorez; Beginn: Sa. 13. Dez. 9.30 Uhr Ende: So. 14. Dez. 16 Uhr.

Ort: Lorez-Training Eschen, Kosten: Fr. 390.–, Gesamtdauer 15 Stunden.

Anmeldung und Auskunft: Tel. 075 370 13 00 (7.30 bis 11 Uhr und 16 bis 21.30 Uhr) / 075 373 70 60 (Beantworter), Fax 075 370 13 04 oder 075 373 70 60.