

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 5

## Werbung

### 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:** 17.11.2025

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

## «mobile»-Sponsoren

### Ein Dankeschön an unsere Partner

Das Erscheinen von «mobile» wird durch Abonnementszahlungen und durch zusätzliche Bundesbeiträge sichergestellt. Die Attraktivität von «mobile» wird aber darüber hinaus durch die Unterstützung durch unsere Partner wesentlich erhöht. Besten Dank!

**rivella**

Rivella sorgt für die Attraktivität der hinteren Umschlagseite und bietet interessante Angebote für den mobileclub.

**HELVETIA PATRIA**

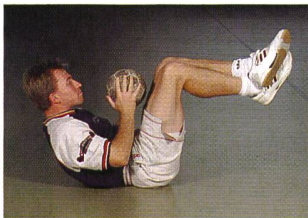
Helvetia Patria unterstützt unsere Praxisbeilage.

**VISTA WELLNESS**

VISTA Wellness bietet interessante Angebote für den mobileclub.

**BIOKOSMA**  
NATURAL COSMETICS

Bioskosma bietet interessante Angebote für den mobileclub.



## Vorschau nächste Ausgabe

### Kondition

Weshalb ist es überholt, nur von den klassischen Konditionsfaktoren beim Training zu sprechen? Was versteht man unter integrativen Trainingsmethoden, und wie sehen diese Methoden beim Krafttraining, in der Leichtathletik und in anderen Sportarten aus? Welches sind sinnvolle Konditionstests im Kindes- und Jugendalter? Diese Themen erwarten sie in der nächsten Ausgabe von «mobile». Im zweiten Teil wird die Ausgabe das Thema «Jugendliche im Sportverein» ansprechen. Sie erscheint Ende November.

## VARIO-Rucksack

### Tragen und Rollen in einem

**M**obilität ist zu einer Lebensphilosophie geworden. In der Freizeit wie im Beruf sind wir heute öfter unterwegs. Dabei tragen wir oft ganz schöne Gewichte mit uns herum. Der Rucksack, ursprünglich für Bergsteiger und Wanderer entwickelt, wurde in verkleinerter Form salonfähig und verhindert, dass wir die Lasten, die wir uns zusätzlich aufbürden, wenigstens nicht einseitig an einem Arm, sondern auf dem Rücken tragen. Dass dabei auch noch ein gewisser Trainingsreiz für unsere Haltemuskulatur erfolgt, ist eine positive Begleiterscheinung.

Doch manchmal wird es auch dem gesündesten Bewegungsapparat zu viel. Seit der Erfindung des Rades ist das Rollen die bequemste Art, Lasten zu bewegen. Eine Kombination von Rucksack und Rolltasche wäre also geradezu ideal für alle, die regelmässig etwas mehr als nur die Brieftasche und den Schlüsselbund mit sich führen. VISTA Wellness hat diese Idee in die Praxis umgesetzt.

Der VARIO-Rucksack wird mit wenigen Handgriffen zum roll-



lenden Schul-, Freizeit-, Einkaufs- oder Reisegefährten. Es ist das einzige Produkt auf dem Markt, bei dem die Handgriffe bis zu einer Länge von 95 cm auszieh- und fixierbar sind und dadurch auch grossen Benutzern beim Ziehen eine ergonomisch einwandfreie Haltung garantiert. Der VARIO eignet sich für Kinder und Jugendliche genauso wie für den

Einkaufsbummel von älteren Menschen. Er hat verschiedene wasserdichte Ausentaschen und eine separate Innentasche für Wertgegenstände. Die breiten, gepolsterten Traggurten sorgen für besten Tragekomfort, und die fluoreszierenden Dekostreifen bieten zusätzlichen Schutz in Dämmerung und Dunkelheit.

(Bestellung: vgl. Talon auf Seite 51)



## Spezielle Abonnemente für Vereine

**V**iele Vereine wurden in den letzten Wochen direkt mit einem Spezialangebot von «mobile» bedient – andere werden folgen. Die Redaktion bietet eine neu geschaffene Abonnementkategorie an. Vereine, welche im Paket ab fünf Exemplaren «mobile» bestellen, profitieren von vorteilhaften Bedingungen.

### Geschenk an die Ehrenamtlichen

Die neue Kategorie bietet den Vereinen verschiedene Möglichkeiten und Vorteile. Der Empfänger der gewünschten Exemplare kann diese zum Beispiel je nach Thema innerhalb der Vereines weiterleiten. Oder noch besser: Der Verein dankt mit den Abonnements, welche aus der Vereinskasse finanziert werden, seinen vielen ehrenamtlich Mitarbeitenden, indem er ihnen «mobile» schenkt. Die Techniker/-in-

nen werden sich glücklich schätzen, auf diese Art und Weise noch bessere Lektionen und Trainings anbieten zu können.

### Melden Sie sich

Vereine, welche bisher von der Redaktion direkt bedient worden sind, kennen die Spielregeln bereits und können bereits vom Angebot profitieren. Für alle andern: Falls Sie als Präsidentin oder Präsident an diesen vorteilhaften Abonnements interessiert sind, setzen Sie sich bitte mit der Redaktion in Verbindung (Adresse auf dieser Seite rechts). Wir stellen Ihnen die nötigen Informationen sofort zu. Gerne nehmen wir bei dieser Gelegenheit auch Bestellungen von Einzelabonnements entgegen – «mobile» ist mit Fr. 35.– für 6 Ausgaben jährlich ein Muss für jeden im Sport engagierten Lehrer, Trainer oder Leiter.

«mobile» (2. Jahrgang: 2000) entstand aus der Zusammenlegung der Zeitschriften «Maggligen» (seit 1944) und «Sporterziehung in der Schule» (seit 1890)

### Herausgeber



Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO), vertreten durch Direktor Heinz Keller

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS), vertreten durch Präsident Joachim Laumann

**Chefredaktor**  
Nicola Bignasca (NB)

**Redaktionsrat**  
Marcel Favre (MF), Erik Golowin (Gol), Arturo Hotz (Hz), Barbara Meier (bm), Walter Mengis (wm), Rose-Marie Repond (RRe), Martin Rytz (Ry), Janina Sakobielski (JA), Peter Wüthrich (Wü)

**Redaktorin und Redaktoren**  
Bernhard Rentsch (bre, deutsche Redaktion), Eveline Nyffenegger (Ny, französische Redaktion und Sekretariat), Gianlorenzo Ciccozzi (cic, italienische Redaktion)

**Bildredaktion**  
Daniel Käsermann (dk)

**Übersetzungen**  
Janina Sakobielski, Markus Küffer

**Redaktion**  
«mobile», BASPO, 2532 Magglingen  
Telefon: ++41/(0)32/327 64 73  
Fax: ++41/(0)32/327 64 78  
E-Mail: bernhard.rentsch@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

**Gestaltung und Druckvorstufe**  
agenturtschi.  
Soodstrasse 53/Postfach  
8134 Adliswil 2  
www.agenturtschi.ch

**Inserate und Druck**  
Sticher Printing AG  
Reusseggstrasse 9  
6002 Luzern  
Telefon 041/429 66 66  
Fax 041/420 99 36  
E-Mail: printing@sticher.ch

**Abonnementsbestellungen und Adressänderungen**  
Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen  
Telefon: ++41/(0)32/327 63 08  
Fax: ++41/(0)32/327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch

**SVSS-Mitglieder: Sekretariat SVSS**, Neubrückestrasse 155, 3000 Bern 26  
Telefon: 031/302 88 02  
Fax: 031/302 88 12  
E-Mail: svssbe@access.ch

**Bezugspreise**  
Jahresabonnement (6 Ausgaben): Fr. 35.– (Schweiz), Fr. 40.– (Ausland)  
mobileclub: Fr. 15.–

**Nachdruck**  
Die in «mobile» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt die Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

**Auflagen**  
deutsch: 10 233 Exemplare  
französisch: 3184 Exemplare  
italienisch: 1515 Exemplare

ISSN 1422-7851



# mobileclub

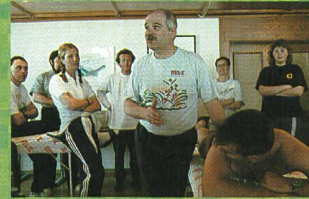
Leserclub für «mobile»-Abonnenten

Kurs in Tenero

## Einführung in die Sportmassage

Wie können verhärtete Muskeln nach Training, Spiel oder Arbeit gelockert werden? In einem zweitägigen Seminar können Sie mit dem mobileclub in Zusammenarbeit mit unserem Sponsor DUL-X/Biokosma die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse der Sportmassage kennen lernen. Sie erhalten auch Tipps und Tricks zur Sofortbehandlung und Prävention von Sportverletzungen. Bei aktivem, kreativem Sport werden Sie Ihre eigenen Muskeln spüren, um dann die wohltuende Wirkung der Massage noch intensiver zu erleben.

**Ort:** Das neu ausgebaute Sportzentrum in Tenero bietet eine ideale Umgebung für den Kurs. Die Dauer ist so geplant, dass die Teilneh-



menden die Möglichkeit haben, selbstständig eine Verlängerung des Wochenendes im Tessin zu planen.

**Datum:** Freitag/Samstag, 17./18. November 2000 (Freitag ab 16 Uhr).

**Kosten:** Für Klubmitglieder Fr. 350.-; für Nicht-Mitglieder Fr. 390.-. Im Kurs-geld für den zweitägigen Kurs sind eine Übernachtung, sämtliche Mahlzeiten sowie sämtliches Kurs- und Arbeitsmaterial inbegriffen.

**Anmeldung:** Anmeldungen bitte mit untenstehendem Talon an die Geschäftsstelle mobileclub. Für Auskünfte: Telefon 032/397 52 55. Die nötigen Unterlagen erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs direkt zugestellt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Der Kurs wird nur durchgeführt, wenn sich mindestens 16 Personen anmelden.



## Angebot VISTA Wellness VARIO-Rucksack

Schonen Sie Ihren Rücken: VARIO – der Rucksack, der mit wenigen Handgriffen zum rollenden Schul-, Freizeit-, Einkaufs- oder Reisegefährten wird (vgl. Seite 50).

**Preis:** Anstatt Fr. 95.- für Leser/-innen Fr. 75.-, für Mitglieder des mobileclub nur Fr. 65.- (jeweils exkl. Porto und Mehrwertsteuer).

**Bestellungen:** Senden Sie Ihre Bestellung mit untenstehendem Talon an die Geschäftsstelle mobileclub. Lieferung und Rechnungstellung erfolgen durch VISTA Wellness AG, 2014 Bôle, Telefon 032/841 42 52, Fax 032/841 42 87, E-Mail office@vistawellness.ch



Aus der Mediathek BASPO

## Video «Sport mit Kindern»

Methoden und Gestaltung des Sportunterrichts mit Kindern im Alter von 10 bis 13 Jahren. Für Klubmitglieder zum Spezialpreis von Fr. 29.-.



Aus dem Verlag SVSS

## Snowboard «Ride freestyle – style freeride»

Für Klubmitglieder zum Spezialpreis von Fr. 27.-

# mobileclub

- VARIO-Rucksack
  - Mitglied mobileclub Fr. 65.-
  - Nicht-Mitglied Fr. 75.-
- Massagekurs
  - Mitglied mobileclub Fr. 350.-
  - Nicht-Mitglied Fr. 390.-
- Video «Sport mit Kindern» zum Spezialpreis von Fr. 29.-
- «Ride freestyle – style freeride» zum Spezialpreis von Fr. 27.-

Vorname / Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an: Geschäftsstelle mobileclub,  
Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032/327 64 78

## Bestellung

Einsenden oder faxen an:  
Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032/327 64 78

- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.-/Ausland: Fr. 55.-).
- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.-/Ausland: Fr. 40.-).
- Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.-).
- Ich bin bereits Abonnent von «mobile» und möchte Mitglied im mobileclub werden (Fr. 15.-/Jahr).

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

### Verwendung der Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken

Das Sponsoringkonzept für die Zeitschrift «mobile» sieht vor, den Sponsoren die Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken zu überlassen. Falls Sie nicht damit einverstanden sind, dass Ihre Personalien an unsere Sponsoren weitergegeben werden, muss dies hier explizit vermerkt werden.

- Ich will nicht, dass meine Personalien für Marketingzwecke verwendet werden.

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_



**WELCHE FARBE  
HAT DEIN DURST?**

