

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 1

## **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:** 07.02.2026

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





Abseits markierter Pisten  
ist die Chance am grössten,  
ihm zu begegnen.

*Vorsicht vor Lawinen. Check the risk.*

**suva***liv!*

Sichere Freizeit

[www.suva.ch](http://www.suva.ch)



Jetzt anmelden!

## Einführungskurse in die Sportmassage

# DUL-X®

### Hält in Bewegung

### Für Muskeln und Gelenke

#### Wollen Sie die Geheimnisse der Sportmassage kennenlernen?

Wie können verhärtete Muskeln nach Training, Spiel oder Arbeit gelockert werden? In einem zweitägigen Seminar können Sie mit DUL-X® von BOKOSMA die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse der Sportmassage kennenlernen. Sie erhalten auch Tips 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.

Trainerinnen und Betreuerinnen von Sportclubs, Turn- und Sportlehrer, Leistungs- und Breitensportler oder ganz einfach alle, die es wissen wollen, werden sich im Kurs wohl fühlen.



DUL-X Produkte sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

#### Der Kurs

Das Team von Kurt Benninger, Therapeut an der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen ESSM garantiert die fachliche Qualität des Kurses: Liselotte Schlumpf, langjährige Therapeutin der Schweizer Ski-Nationalmannschaft und Michael Hausmann als Spezialist aus dem Radsport. Das Sportzentrum Kerenzerberg ZKS (Zürcher Kantonalverband für Sport) in Filzbach, hoch über dem Walensee, bietet eine ideale, seit Jahren bewährte Umgebung für den Kurs.

#### Die Kosten

Im Kursgeld von Fr. 390.- für den 2-tägigen Kurs ist eine Übernachtung im Doppelzimmer, zwei Mittagessen, ein Nachtessen sowie sämtliches Kurs- und Arbeitsmaterial inbegriffen.

#### Die Daten

Bitte Kursnummer auf der Anmeldung angeben.

Kurs 01/01	Fr/Sa	22./23. 06. 2001
Kurs 02/01	Sa/So	23./24. 06. 2001
Kurs 03/01	So/Mo	24./25. 06. 2001
Kurs 04/01	Fr/Sa	17./18. 08. 2001
Kurs 05/01	Sa/So	18./19. 08. 2001
Kurs 06/01	So/Mo	19./20. 08. 2001
Kurs 07/01	Fr/Sa	07./08. 09. 2001
Kurs 08/01	Sa/So	08./09. 09. 2001
Kurs 09/01	So/Mo	09./10. 09. 2001
Kurs 10/01	Fr/Sa	23./24. 11. 2001
Kurs 11/01	Sa/So	24./25. 11. 2001
Kurs 12/01	So/Mo	25./26. 11. 2001

#### Anmeldung DUL-X Health-Trainer Seminar 2001

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon P

Telefon G

Kurs Nr.

Datum

T-Shirt



S



M



L



XL

Einsenden an: BOKOSMA AG, «DUL-X Massagekurse», CH-9642 Ebnat-Kappel

Telefon 071 992 63 40, Fax 071 992 63 15, Email info@dul-x.ch

Wir führen auch Kurse in französisch durch. Fordern Sie telefonisch die Unterlagen an.



## Ein Dankeschön an unsere Partner



Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu ist unser Partner in allen Fragen der Sicherheit im Sport.

**rivella**

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

**HELVETIA PATRIA**

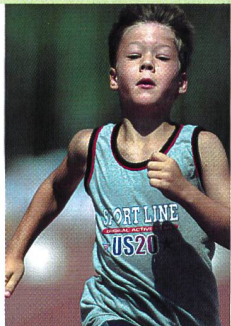
Helvetia Patria unterstützt unsere Praxisbeilage.

**VISTA WELLNESS**

VISTA Wellness bietet interessante Angebote für den mobileclub.

**BIOKOSMA**  
NATURAL COSMETICS

Biokosma bietet interessante Angebote für den mobileclub.



## Vorschau nächste Ausgabe

### Facettenvielfalt Leistung

Im Sport werden (Spitzen-)Leistungen gezielt gefördert. Die Leistung enthält aber auch jene Dimension von Freiheit und Kreativität, die im engen Korsett der Leistungsprofile, in das wir heute nicht nur die Erwachsenen, sondern schon Kleinkinder einschnüren, verloren gegangen ist. Die nächste Ausgabe von «mobile» wird Wege aufzeigen, wie Effizienz und Kreativität als mögliche Facetten der Leistung im Sportunterricht und Training entwickelt werden können. Im Teil «Sport und Kultur» wird die (neue) Zusammenarbeitsform zwischen Jugend+Sport und der Schule ausführlich vorgestellt. Die Ausgabe 2/01 erscheint Ende März.

## Balanco von VISTA Wellness AG

### «Spielzeug» mit wertvoller Wirkung

**B**alanco – der grosse Spiel-Spass zur Förderung der Bewegungskoordination und der allgemeinen Fitness.

Der Balanco ist ein hochwertiges Übungsgerät zur gezielten Förderung der Psycho- und/oder Sensorik und der Bewegungskoordination. Dank wissenschaftlicher Begleitung und Erprobung bei der Entwicklung ist eine variationsreiche und motivierende Schulung der verschiedenen Bewegungsaspekte gewährleistet.

Der Balanco ist ein wichtiger Bestandteil jeder psychomotorischen Förderung und Therapie, ebenso der Rehabilitation und im sportlichen Training (zum Beispiel für Snowboarder, Surfer, Segler, Skifahrer, Turner usw.). Beim Einsatz als allgemeines Fitnessgerät verbessert der Balanco Bewegungssicherheit, Konzentration und Reaktionsvermögen.

Der Balanco verfügt über schnell und problemlos auswechselbare verschiedenartig gestaltete Übungseinsätze, die mit ihrem jeweils unterschiedlichen Aufforderungscharakter und steigendem Schwierigkeitsniveau eine individuell angepasste Anwendung ermöglichen. Als Zusatz-

ausrüstung gibt es verstellbare Haltegurte, die an extra dafür vorgesehenen seitlichen Einkerbungen problemlos ein- und ausgehakt werden können. Die Haltegurte gewähren besonders koordinationsbeeinträchtigten und/oder ängstlichen Benutzern (zum Beispiel Kinder oder ältere Menschen) grössere Standsicherheit und Bewegungskontrolle, was die Gerätehandhabung im Stehen deutlich erleichtert.

**Bestellung:** siehe Angebot mobileclub Seite 51.



## Börse: Kleininserate für alle

**I**n der Rubrik «Börse» bieten wir Privatpersonen (Leserinnen und Lesern) die Möglichkeit zur Publikation von Kleininseraten. Entspre-

chend den unten aufgelisteten Möglichkeiten werden gegen einen Barbetrag von Fr. 50.– (bei der Eingabe per Post beigelegt) Anzeigen direkt bei der Redaktion aufgegeben. Es werden keine kommerziellen Angebote berücksichtigt. In Zweifelsfällen entscheidet die Redaktion.

Kleininserate in der «Börse» werden in folgende Rubriken eingeteilt:

- Gesucht (z. B. Leiterin gesucht)
- Zu verkaufen
- Zu kaufen gesucht
- Zu tauschen
- Zu vermieten

Die Kleininserate erscheinen jeweils in der Sprache, in welcher sie eingegeben wurden. Nach Möglichkeit übernimmt die Redaktion sie auch in den anderen Sprachausgaben. Die Übersetzungen werden durch die Redaktion ausgeführt.

Die Kleininserate werden gemäss einer Standardvorgabe gestaltet. Die maximale Anzahl Zeichen für den Titel und für den Text sind vorgegeben.

### Zu verkaufen

### Schul-/ Vereinsbarren

Zu verkaufen sind vier neuwertige Schul-/Vereinsbarren (zweijährig) der Marke Alder&Eisenhut, mit verstärktem Untergerüst und eingebauter Rollvorrichtung mit acht Lenkrollen.

**Neupreis:** Fr. 3000.–/Stück.

**Verhandlungspreis:** Fr. 750.–/Stück.

**Kontaktadresse:** Kantonsschule am Burggraben, St. Gallen, Fachschaft Sport und Bewegung, Hansjörg Nef, Telefon 071/228 14 53.

«mobile» (3. Jahrgang: 2001) entstand aus der Zusammenlegung der Zeitschriften «Maggingen» (seit 1944) und «Sport-erziehung 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 Mengisen (wm), Rose-Marie Repond (RRe), Martin Rytz (Ry), Janina Sakobielki (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 Sakobielki, 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**

Pilatus Annoncen  
Postfach 365  
6011 Kriens  
Telefon: 041/318 34 74  
Fax: 041/318 34 70

**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, Neubrückstrasse 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 eingesandte Texte und Fotos ab.

**Auflagen**

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

ISSN 1422-7851



## Kurs Fitnessstests

Fitnessstests sind wichtige Instrumente, um die konditionelle und die koordinative Verfassung auszuwerten. Im Zusammenhang mit dem Hauptthema der Praxisbeilage in «mobile» 6/2000 bietet der mobileclub den Mitgliedern sowie allen interessierten Leserinnen und Lesern einen aktuellen Kurs «Fitnessstests» an. Unter der Leitung der Spezialisten des Sportwissenschaftlichen Institutes des Bundesamtes für Sport Magglingen werden dabei zwei neue Tests vorgestellt und instruiert.

**Datum:** Freitag, 4. Mai 2001.

**Ort:** Sportwissenschaftliches Institut und Sportanlagen Bundesamt für Sport Magglingen.

**Zeit:** 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr.

**Inhalt:** Theoretisches und praktisches Kennenlernen des 4x1000-m-Lauftests und des Grundkrafttests Rumpf. Die Teilnehmenden sind in der Lage, die beiden Tests in den eigenen Bereichen durchzuführen und anzuwenden. Im Kurs werden viele ergänzende Details und Fehlerquellen erläutert.

**Kosten:** Fr. 120.– für Klubmitglieder, Fr. 150.– für Nicht-Mitglieder (inkl. Anlagebenutzung, Kursunterlagen und Verpflegung). Reisespesen gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

**Anmeldung:** Mit unten stehendem Talon an Geschäftsstelle mobileclub, Bernhard Rentsch, Bundesamt für Sport, 2532 Magglingen, Telefon 032/397 52 55, Fax 032/327 64 78, E-Mail bernhard.rentsch@baspo.admin.ch. Die Anzahl der Teilnehmenden ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

# mobileclub

Leserclub für «mobile»-Abonnenten

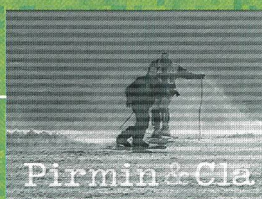
## Balanco-Set

In Zusammenarbeit mit unserem Partner VISTA Wellness AG bieten wir exklusiv für unsere Leserinnen und Leser ein Balanco-Set an (vgl. Beschreibung Seite 50). Mitglieder des mobileclub profitieren von einem zusätzlichen Rabatt.

**Angebot:** Balanco ca. 54 cm lang, 40 cm breit, 10 cm hoch, drei wechselbare Einsätze, Hartgummi-Kugel, ausführliche Gebrauchs- und Bedienungsanleitung. Gewichtsbelastung bis ca. 120 kg. Nicht geeignet für Kinder unter drei Jahren. Verkaufspreis: Fr. 156.– (zuzüglich Mehrwertsteuer und Versandkosten).

Preis für Klubmitglieder: Fr. 144.– (zuzüglich Mehrwertsteuer und Versandkosten). Haltegurte Fr. 44.– resp. Fr. 36.– für Klubmitglieder.

**Bestellungen:** Senden Sie Ihre Bestellungen mit unten stehendem Talon bitte an die Geschäftsstelle mobileclub. Lieferung und Rechnungsstellung erfolgen durch VISTA Wellness AG, 2014 Böle, Telefon 032/841 42 52, Fax 032/841 42 87, E-Mail: office@vista-wellness.ch



Aus der Mediathek BASPO

### Video «Pirmin & Cla»

Die beiden Ex-Weltmeister Cla Mosca (Snowboard-Riesenslalom) und Pirmin Zurbriggen (Ski alpin) demonstrieren in diesem kurzen Animationsfilm ihre Sportarten auf eindrucksvolle Art und Weise. Für Klubmitglieder zum Spezialpreis von Fr. 20.–.

Aus dem Verlag SVSS

### Video «Ride freestyle – style freeride»

Für Klubmitglieder zum Spezialpreis von Fr. 28.–



## mobileclub

Bestellungen für Klubmitglieder (Neumitglieder benutzen bitte zusätzlich den Talon auf der rechten Seite).

- ☐ Balanco-Set mit drei wechselbaren Einsätzen (Maus-Spiel, Labyrinth, liegende Acht)
  - ☐ Mitglied mobileclub Fr. 144.– (+ MWST und Porto)
  - ☐ Nicht-Mitglied Fr. 156.– (+ MWST und Porto)
- ☐ Haltegurte zu Balanco
  - ☐ Erwachsene (50–72 cm) ☐ Kinder (38–60 cm)
  - ☐ Mitglied mobileclub Fr. 36.– (+ MWST und Porto)
  - ☐ Nicht-Mitglied Fr. 44.– (+ MWST und Porto)
- ☐ Kurs Fitnessstests
  - ☐ Mitglied mobileclub Fr. 120.– ☐ Nicht-Mitglied Fr. 150.–
- ☐ Video «Pirmin & Cla» zum Spezialpreis von Fr. 20.–
- ☐ Video Snowboard «Ride freestyle – style freeride» zum Spezialpreis von Fr. 28.–

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?**

