

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 3 (2001)

**Heft:** 5

**Artikel:** "Wie ich beim Lesen das Biken entdeckt habe!"

**Autor:** Martin, Brian

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991711>

### 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

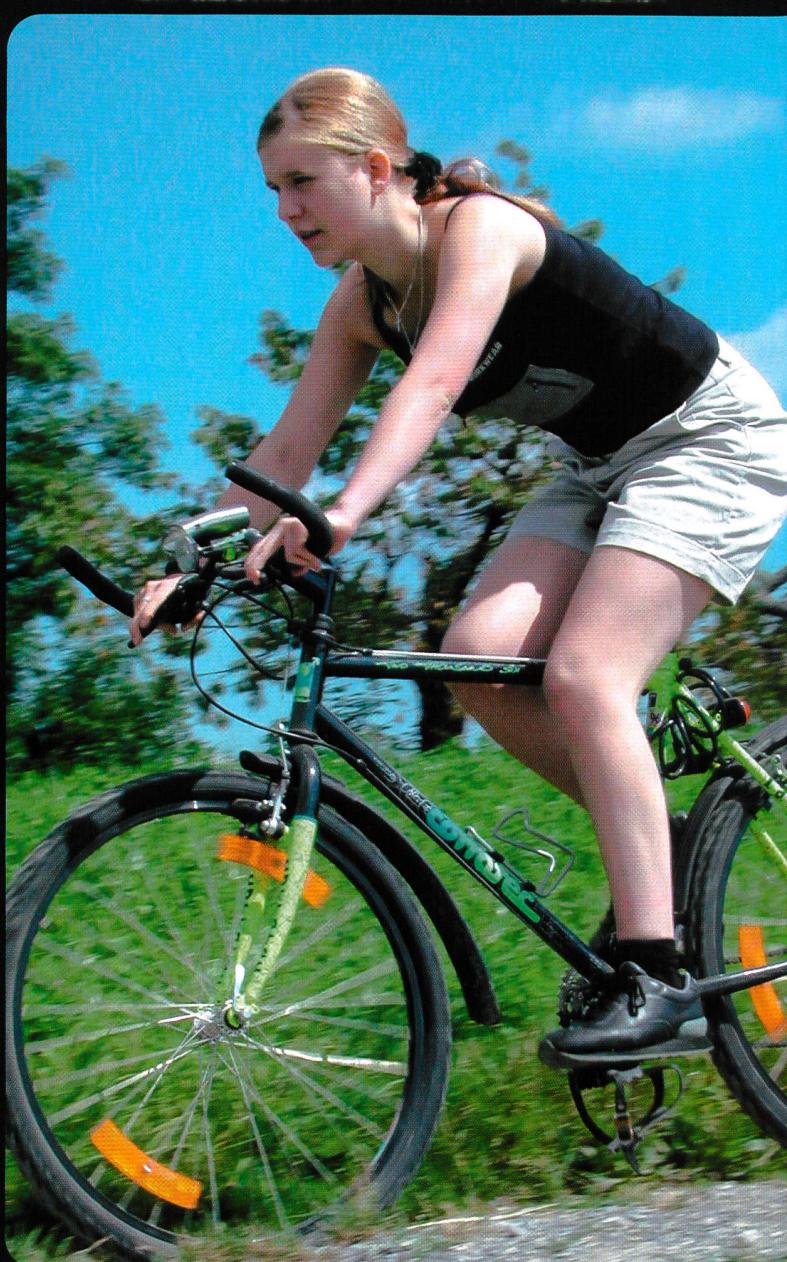
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

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

# «Wie ich beim Lesen das Biken

Der Mensch ist geschaffen für den Wechsel von Belastung und Entspannung. Dieses Gleichgewicht ist heute bei vielen gestört. Der Weg zu einem auch körperlich aktiven Lebensstil ist oft nicht einfach und braucht Unterstützung.



# entdeckt habe!»

## Angebote genügen nicht!

In der Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport müssen wir uns vor Augen halten, was unser oberstes Ziel ist: Die Gesundheitsressourcen Bewegung und Sport den Menschen in unserem Land, unserer Region, unserer Gemeinde zugänglich zu machen. Leiterausbildungen, Kurse und Angebote sind dabei nicht Ziel oder gar Selbstzweck, sondern Mittel zum Zweck. Entsprechend sind sie auch zu beurteilen und anzupassen: Ein Kurskonzept, das in einer Stadt ideal funktioniert und grosse Teilnehmerzahlen mobilisiert, findet vielleicht an einem anderen Ort sein Zielpublikum nicht und ist durch andere Organisationsformen zu ersetzen.

## Weniger Bewegungsabfall!

Auch in der Schweiz werden die Menschen heute mit zunehmendem Alter inaktiver. Diesem «natürlichen» Abfall entgegenzuwirken ist deshalb ein Ansatz zur Erhöhung des Anteils der Bewegungsaktiven in unserer Bevölkerung. Möglichkeiten, Strategien und Unterstützung zur lebenslangen Bewegungs- und Sportlaufbahn werden Aktiven durch viele Sportvereine und -verbände wie auch Jugend+Sport bereits vermittelt. Gerade bei den nicht über diese Strukturen erfassten und weniger sportbegeisterten Jugendlichen hat hier aber auch der Schul- und Berufsschulsport eine grosse Bedeutung. Der gezielte Ausbau der Angebote und die verbesserte Zusammenarbeit zwischen den Anbietern, wie er im lokalen Sportnetz vorgezeichnet ist, können hier neue Beiträge leisten.

## Trampelpfade verlassen!

Bei Bewegung und Sport für Inaktive sind zwei grosse Zielgruppen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen zu unterscheiden. Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger von 30 Jahren an aufwärts haben bereits Erfahrungen im Sport, sie dürften grundsätzlich durch bezüglich Alter und Leistungsfähigkeit angepasste, sonst aber eher «konventionelle» Sportangebote zu erreichen sein. Die echte Alternative hingegen ist für die lebenslangen «Sportmuffel» gefragt: Hier kann nur wenig Begeisterung für Sport und geleitete Trainingsaktivitäten vorausgesetzt werden; niederschwellige Möglichkeiten für «nicht-sportliche» Bewegung und andere durch Bewegung vermittelte Interessen wie Geselligkeit, Natur oder Kultur haben hier bessere Chancen.

## Bewegung nicht nur auf dem Sportplatz!

Sportliche Bewegung beginnt nicht erst in der Turnstunde oder auf dem Sportplatz. Bereits im Kindesalter müssen die Möglichkeiten geboten werden, in Sicherheit ein natürliches Verhältnis zu Bewegung, Spiel und Sport zu entwickeln. Auch inaktive Erwachsene können über eine bewegungsfördernde Umwelt den Zugang zu Alltagsbewegung oder «Alltagssport» und vielleicht in einem weiteren Schritt auch den Zugang zum organisierten Sport finden. Im Einsatz der Sportorganisationen für eine menschen- und bewegungsfreundliche Umwelt wie auch in der Nutzung des «Alltagssports» für die Bewegungs- und Gesundheitsförderung liegt noch ein grosses Potenzial.

## Risiken ernst nehmen!

Bewegung und Sport haben nicht nur gesundheitsfördernde Wirkung, sondern sind auch mit Risiken verbunden. Zahlenmäßig am wichtigsten sind dabei die Unfälle. Es gibt in der Schweiz jährlich etwa 300 000 Sportunfälle mit 160 Todesfällen sowie etwa 36 000 Verkehrsunfälle mit Fußgängern und Velofahrern mit 170 Todesfällen. Der verantwortungsvolle Umgang mit den sportartspezifischen Risiken ist von jeher ein Anliegen der Sportorganisationen wie auch der Institutionen der Unfallprävention. Das Erkennen und die Reduktion der Risiken auch bei der Alltagsbewegung und beim unorganisierten Sporttreiben sind direkte Massnahmen der Gesundheitsförderung.

## Neue Partnerschaften mit frischen Ideen!

Die neuen Zielgruppen und Organisationsformen auch jenseits des geleiteten Trainings für Sportbegeisterte stellen neue Anforderungen, schaffen aber auch neue Möglichkeiten. Die Erfahrungen der Gesundheitsförderung, der Projektorganisation und der Quartierentwicklung kommen zusammen mit denen des organisierten Sports. Der Sport kann die Kanäle oder Strukturen der befreundeten Organisationen nutzen, stellt seine aber wie im Projekt «LaOla» auch für verwandte Anliegen zur Verfügung. Die nachhaltige Entwicklung mit ihrer sozialen, ökonomischen und umweltbezogenen Dimension kann das Dach für diese Bewegung bilden, zu der auch der Sport viel beizutragen hat.

*Text: Brian Martin*