

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

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

**Band:** 4 (2002)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Mitteilungen

#### **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](#)

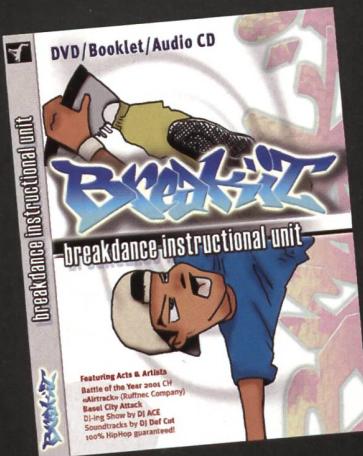
#### **Terms of use**

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:** 06.02.2026

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

# Breakdance-DVD



Zusammen mit den Autoren und Sportlehrhern Simon Kessler und Boris Jacot hat das Bundesamt für Sport Magglingen eine aktuelle Breakdance-DVD herausgegeben. Das komplette Lehrpaket «Break' it – Learn how to break» vermittelt Breakdance-Schritte (Breaking Basics) und akrobatische Formen (Power Moves) von Grund auf. Die Tanzelemente werden vom mehrfachen Schweizer Meister vorgezeigt und instruiert. Slowmotions ermöglichen genaues Analysieren der Moves, und authentische Shows inspirieren und motivieren zum Nachahmen. Das dazugehörende Booklet beinhaltet auf 68 Seiten Bewegungsbeschreibungen, Tipps, Trainingshinweise und allgemeine Informationen zur HipHop-Kultur. Eine Audio-CD liefert fette Breaks und Beats, HipHop und Electro Funk Tracks für Training und Unterricht. Das ganze Paket kann in der Mediathek des BASPO zu Fr. 80.– gekauft werden.

Ich bestelle \_\_ DVD «Breakdance» à Fr. 80.-

Name \_\_\_\_\_

Vorname

## Strasse

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift

### **Einsenden an:**



**BASPO** Bundesamt für Sport Magglingen  
**OFSPPO** Office fédéral du sport Macolin  
**UFSPPO** Ufficio federale dello sport Macolin  
**UFESPO** Uffizio federal da sport Magglingen

BASPO  
Mediathek  
CH-2532 Magglingen  
Fax 032 327 64 08  
E-Mail: [video@baspo.admin.ch](mailto:video@baspo.admin.ch)

**Sportamt der Stadt Zürich**



Innerhalb der Volksschule der Stadt Zürich hat der zielorientierte Fachunterricht Schwimmen einen hohen Stellenwert. Für die Erteilung des obligatorischen Schwimmunterrichts und des freiwilligen Schulsports, verbunden mit der **Leitung einer Schulschwimmanlage**, suchen wir auf den Beginn des nächsten Schuljahres 2002/2003 eine/n engagierte/n

## **Schwimmlehrer/-in (80 bis 100 %)**

## **Ihre Verantwortung:**

- Wirkungsorientierte Planung, Vorbereitung, Durchführung und Nachbearbeitung der Lektionen für die Volksschulkinder der Unter- und Mittelstufe (18 bis 27 Lektionen pro Woche).
  - Einhaltung der Sicherheit und der Ordnung während des Fachunterrichts.
  - Vermietung der Schulschwimmanlage an Vereine, Institutionen, und/oder die Bevölkerung.
  - Wartung und Unterhalt der Schulschwimmanlage nach hygienischen Vorschriften (7 bis 11 Stunden pro Woche sowie ca 84 Stunden Ferienreinigung pro Jahr).
  - Führung des Reinigungspersonals.

## Ihr Profil:

Sie sind eine 25 bis 40-jährige dynamische Persönlichkeit mit pädagogischer Ausbildung (ETH, Magglingen oder Schwimm-Instruktoren-Brevet), welche über Erfahrung im Unterrichtswesen mit Kindern verfügt sowie technisches Verständnis und manuelles Geschick besitzt.

## **Unser Angebot:**

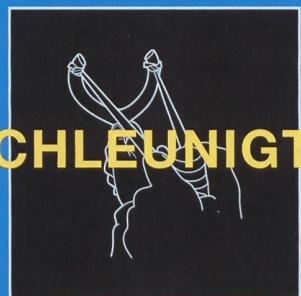
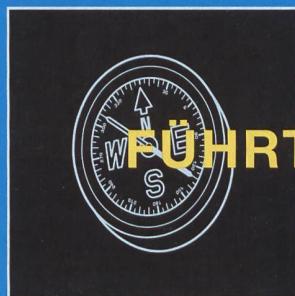
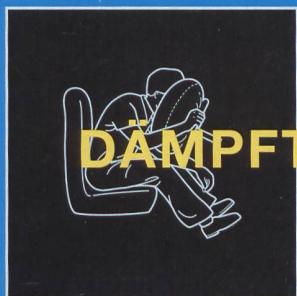
Sie arbeiten selbstständig in einem innovativen Umfeld, welches ein vielseitiges und anspruchsvolles Aufgabengebiet garantiert. Sind Sie an dieser herausfordernden und abwechslungsreichen **Dauerstelle** interessiert? Dann freuen wir uns, Sie bald kennen zu lernen. Bitte richten Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an Herrn P. Hediger. Er sichert Ihnen volle Diskretion zu.

Sportamt der Stadt Zürich, Postfach, 8040 Zürich  
Telefon: 01 - 496 93 93, Fax: 01 - 496 93 90,  
E-Mail: [Peter.Hediger@spa.stzh.ch](mailto:Peter.Hediger@spa.stzh.ch), Internet:  
[www.sportamt.ch](http://www.sportamt.ch)



## Schul- und Sportdepartement

[www.adidas.de/running](http://www.adidas.de/running)



DREI VORTEILE DURCH EIN EINZIGARTIGES ENERGY MANAGEMENT SYSTEM.



**adidas®**  
FOREVER SPORT

Seminar

**«Der Fuss im Sport»**



**Teil 1 (Theorie) Biomechanik des Fusses**

Grundlegende Kenntnisse, Aufbau und Mechanik des Fusses. Häufig auftretende Verletzungen im Fussbereich und deren Folgen für den Sportler.

**Teil 2 (Praxis) Analyse des Fusses**

Einblick ins SAMC-Testzentrum und die biomechanischen Untersuchungsmethoden (Druckverteilmessung, Videoanalyse), welche Basis für die Beurteilung belastungsabhängiger Beschwerden sind. Erarbeitung von Tipps zum optimalen Sportschuhkauf.

**Teil 3 (Praxis) Der Fuss in Aktion**

Umsetzung der theoretischen Grundlagen in die Praxis. Beispiele aus dem Trainingsalltag und Erarbeitung von Begriffen wie Propriozeption, Taping, Fussgymnastik, Koordination und Laufschule.

**Referenten/Instruktoren**

Dr. Beat Villiger	Direktor Medizinisches Zentrum Bad Ragaz, Sportarzt
Dr. Anke Neubert	Sportwissenschaftlerin Beraterin am SAMC Bad Ragaz
Richard Umberg	Diplomtrainer II Swiss Olympic Trainingsberater am SAMC Bad Ragaz
Uli Jülich	Diplomsportlehrerin DSHS Physiotherapeutin und Master of Sportphysiotherapy

**Ausbildungsort** Medizinisches Zentrum Bad Ragaz  
Fortbildungszentrum Hermitage

**Kurs** 15. 11. 02, 17.00 h bis 21.00 h  
16. 11. 02, 08.00 h bis 18.00 h

**Preis** CHF 350.- inkl. Mittagessen

**Teilnehmerzahl** 30 Personen

**Auskunft und Anmeldung**

Tel. +41 (0)81 303 37 37  
hermitage@resortragaz.ch  
www.resortragaz.ch

Medizinisches Zentrum Bad Ragaz  
CH-7310 Bad Ragaz



# Nachdiplomkurs Erlebnispädagogik

Erlebnispädagogik umfasst eine Vielfalt pädagogisch begleiteter Formen des Naturerlebens mit mehr oder weniger sportlichem Akzent. Im Schatten medienwirksamer Höhlenabenteuer, Ausland-, Segel- und Wildnisprojekte hat sich eine Vielfalt an erlebnispädagogischen Arbeitsformen entwickelt, welche auch stark zur Integration behinderter, dissozialer, verhaltensauffälliger oder in ihrer Entwicklung sonstwie beeinträchtigter Menschen beitragen können.

Der Nachdiplomkurs ist als Weiterbildung für Personen in Arbeitsfeldern der Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Schul- und Sportpädagogik konzipiert, die ihre Kompetenz in der Planung, Leitung und Auswertung erlebnispädagogischer Projekte erweitern wollen.

## Der nächste Kurs beginnt im August 2002!

Der Kurs, in Kooperation mit der wildnisschule schweiz (www.wildnisschule.ch) und der Fachhochschule beider Basel FHS-BB durchgeführt, zielt auf nachhaltige Qualitätssicherung der Erlebnispädagogik in der Schweiz. Er steht unter Leitung von Hans-Peter Hufenus, Verfasser erlebnispädagogischer Fachbücher.

### Information und Anmeldung

hsl Höhere Fachschule für Sozialpädagogik Luzern, Abteilung WDF  
Abendweg 1, 6000 Luzern 6  
Tel. 041 419 01 72, Fax 041 419 72 51  
e-mail: info@hsl-luzern.ch



# LÜCKENLOS ORGANISIERT.

EVENTO: DIE STANDARD-SOFTWARE  
FÜR ANLÄSSE ALLER ART.

Als führende Veranstaltungs-Software der Schweiz unterstützt Evento Planung, Organisation und Abwicklung von Anlässen beliebiger Art und Grösse. Vom Club-Cup über das Grümpelturnier bis zum nationalen Verbandsfest, im Intranet genauso wie im Internet: Das unübertroffen flexible Grundkonzept und die attraktiven Konditionen machen Evento zum Erfolgsfaktor jeder Veranstaltung.

Unterlagen erhalten Sie unter [www.evento.ch](http://www.evento.ch)  
oder per Telefon: 0848 383 686

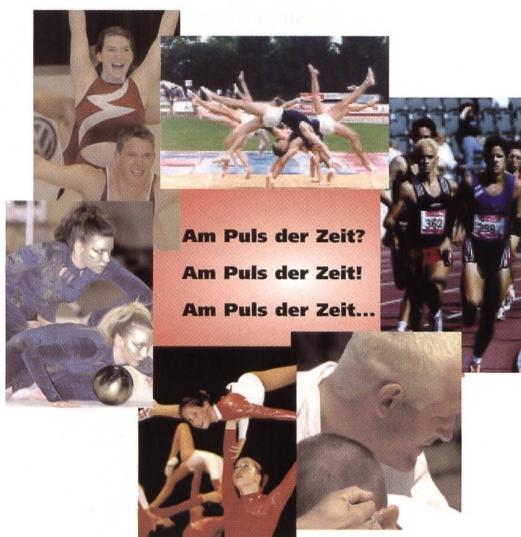
**evento**  
ORGANISATION MACHT SCHULE

## 2. STV Kongress

5./6 Oktober 2002  
ETH-Zentrum Zürich



Top-Event für Vereins- und Schulsport



### mit Workshops in Theorie und Praxis

- Kinder-/Jugendturnen
- Seniorensport
- Fitness, Wellness, Aerobic
- Geräteturnen, Gymnastik und Tanz
- Leichtathletik, Spiele
- Vereinsmanagement

### und Ausstellermesse

Anmeldeunterlagen / Kongressprogramm  
können ab Juni 2002 bezogen werden bei:

Zentralsekretariat STV  
Ressort Ausbildung  
Bahnhofstrasse 38, 5001 Aarau  
Tel. 062 837 82 20 Fax 062 824 14 01  
E-Mail: [ausbildung@stv-fsg.ch](mailto:ausbildung@stv-fsg.ch)  
[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

# Konzentration und Entspannung

Das Thema der bewussten Entspannung ist vielschichtig – und oft unübersichtlich – geworden und kann dementsprechend aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. Die nächste Ausgabe von «mobile» gibt einen Überblick über Techniken, Grundelemente und Wirkungen der Entspannung. Folgende Bereiche interessieren besonders: Inwieweit ist der Begriff der Konzentration im Sport zentral? Wie geht die heutige Sportkultur mit diesem Begriff um? Welche Methoden fördern die Konzentrationsfähigkeit? Gibt es «meditative» Trainingskonzepte und wie geeignet ist eine meditative Körperkultur

für Jugendliche? Welche praktischen Umsetzungen sind in diesen Bereichen denkbar?

Die letzte Frage ist gleichzeitig Leitsatz für die Praxisbeilage. Vorgestellt werden Möglichkeiten der Entspannung mit Kindern und Jugendlichen. «mobile» präsentiert Techniken für eine bessere und bewusstere Körperwahrnehmung, welche auch in den Unterricht und das Training einfließen können.

Natürlich beleuchten weiterhin Serien unterschiedliche Facetten der Sport- und Bewegungswelt. Die Serie «Tanz» stellt eine neue alte Welle der Jugendkultur vor: Breakdance!

## Vista Wellness

### Neuer Katalog – neue Produkte



Diese Neuausgabe bringt einige Überraschungen und viele neue Produkte. Die Präsentation der rund 500 Artikel für Sport

Die Abonnenten von «mobile» finden in dieser Ausgabe den neuen Katalog unseres Partners VISTA Wellness.

Diese Neuausgabe und Gesundheit wurde verbessert. Was die Preise betrifft, vergleichen Sie!

Unter [www.vistawellness.ch](http://www.vistawellness.ch) finden Sie ausserdem zahlreiche Artikel über Sport und Gesundheit. Es besteht die Möglichkeit, online zu bestellen.

Falls der angesprochene Katalog dieser Ausgabe von «mobile» nicht beiliegt oder weitere Exemplare gewünscht werden, wenden Sie sich bitte an VISTA Wellness AG, Postfach 48, 2014 Bôle, Tel. 032 841 42 52, Fax 032 841 42 87, E-mail: [office@vistawellness.ch](mailto:office@vistawellness.ch)

## Angebot

### Börse



#### Zu verkaufen:

- Spacecurl: Geeignet für Sport-, Fitness-, Vestibular- und Koordinationstraining sowie Sekundärprävention chronischer Rückenschmerzen. Für Fitnesscenter, Schulen, J+S- und Freizeitorisationen. Neuwertiges Gestell von 295 cm Höhe, mit drei sich frei bewegenden Ringen auf einem Kreisring von 294 cm Durchmesser. Farbe weiss/schwarz. Für Transport in Einzelteile zerlegbar. Preis Fr. 5 000.– (NP Fr. 12 500.–).
- Akro-Skis: 20 Paar neue Skis (Marke OLIN) mit Mietbindung. Länge: 140 cm und 150 cm. Für Plauschskifahren, Springen oder Ballett. Preis: Fr. 30.–/Paar (NP Fr. 480.–).

Kontaktperson: Urs Illi, Fliederstrasse 10, 8006 Zürich, Tel. 01 252 37 43

### Ein Dankeschön an unsere Partner:



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



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



Helvetia Patria unterstützt unsere Praxisbeilage.



VISTA Wellness bietet interessante Angebote für den mobileclub.



Biokosma bietet interessante Angebote für den mobileclub.

«mobile» (4. Jahrgang: 2002) entstand aus der Zusammenlegung der Zeitschriften «Magglingen» (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 (SVS), 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), Bernhard Rentsch (bre), Rose-Marie Repond (RRe), Max Stierlin (St), Janina Sakobielski (JSA), Peter Wüthrich (Wü)

Redaktorinnen und Redaktoren  
Roland Gautschi (gau, deutsche Redaktion), Eveline Nyffenegger (Ny, französische Redaktion und Sekretariat), Véronique Keim (ve), Gianlorenzo Ciccozzi (cic, italienische Redaktion)

Bildredaktion  
Daniel Käsermann (dk)

Übersetzungen  
Janina Sakobielski, Markus Küffer

Redaktion  
«mobile», BASPO, 2532 Magglingen  
Telefon: ++41/(0)32/327 62 57  
Fax: ++41/(0)32/327 64 78  
E-Mail: [mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

Gestaltung und Druckvorstufe  
agenturtschi.  
Soodstrasse 53/Postfach  
8134 Adliswil 2  
[www.agenturtschi.ch](http://www.agenturtschi.ch)

Inserate  
Zollikofer AG  
Alfred Hähni  
Riedstrasse 11  
8824 Schönenberg  
Telefon: ++41/(0)788 25 78  
Fax: ++41/(0)788 25 79

Druck  
Zollikofer AG  
Fürstenlandstrasse 122  
9001 St. Gallen  
Telefon: 071/272 77 77  
Fax: 071/272 75 86

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](mailto:mobile@baspo.admin.ch)

SVS-Mitglieder: Sekretariat SVS,  
Neubrückstrasse 155, 3000 Bern 26  
Telefon: 031/302 88 02  
Fax: 031/302 88 12  
E-Mail: [svssbe@smile.ch](mailto:svssbe@smile.ch)

Bezugspreise  
Jahresabonnement (6 Ausgaben):  
Fr. 35.– (Schweiz), € 31.– (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

## Spezialbesuch

### An die Expo.02 mit dem mobileclub

Die Expo.02 ist das Grossereignis des Jahres. Ein Besuch ist für alle ein Muss – warum aber nicht mehrmals und mit speziellen Programmen? Der mobileclub bietet dafür eine exklusive Gelegenheit an. Wir organisieren im August während der winterlichen Expo-Games in Yverdon einen Spezialanlass. Unter kompetenter Führung lernen sie das Projekt «Circuit», und wir offerieren Ihnen einen Apéro. Daneben bleibt genügend Zeit zum individuellen Besuch der Arteplage in Yverdon. Und dies alles zum Spezialpreis von nur 45 Franken (inkl. Tageskarte und Zusatzleistungen).

**Datum:** 16. August 2002, Beginn ca. 10 Uhr, Schluss individuell

**Ort:** Expo.02-Arteplage in Yverdon, Anreise individuell

**Programm:** Kommentierte Führung Projekt «Circuit», Apéro, freier Besuch Arteplage Yverdon und Expo-Games Wintersportarten

**Kosten:** Für Klubmitglieder CHF 45.–, für Nicht-Mitglieder CHF 55.–

**Anmeldung:** Geschäftsführer mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 6478, E-Mail info@rebi-promotion.ch. Die Anzahl der Plätze ist beschränkt, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs entgegengenommen.

## mobileclub

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

- Kurs «Einführung in die Sportmassage», 2./3. November 2002**
  - Mitglied mobileclub Fr. 365.–
  - Nicht-Mitglied Fr. 390.–
- Spezialbesuch bei der Expo.02**
  - Mitglied mobileclub Fr. 45.–
  - Nicht-Mitglied Fr. 55.–
- Video «on top of the ball»**
  - Mitglied mobileclub Fr. 28.– (inkl. MWST, plus Porto)
  - Nicht-Mitglied Fr. 31.20 (inkl. MWST, plus Porto)
- «mobile»-Sitzball (65 cm Ø)**
  - Mitglied mobileclub Fr. 31.– (inkl. MWST, plus Porto)
  - Nicht-Mitglied Fr. 37.– (inkl. MWST, plus Porto)
- Set «mobile»-Sitzball + Video «on top of the ball»**
  - Mitglied mobileclub Fr. 56.– (inkl. MWST, plus Porto)
  - Nicht-Mitglied Fr. 63.50 (inkl. MWST, plus Porto)

**Vorname, Name**

**Adresse**

**PLZ/Ort**

**Telefon**

# mobileclub

Leserclub für «mobile»-Abonnenten

### Einführung in die Sportmassage

In einem zweitägigen Seminar lernen Sie in Zusammenarbeit mit unserem Sponsor DUL-X/Biokosma die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse der Sportmassage kennen. Eine detaillierte Ausschreibung folgt in der nächsten Ausgabe von «mobile». Anmeldungen werden aber gerne schon jetzt entgegengenommen.

**Datum:** Samstag/Sonntag, 2./3. November 2002.

**Ort:** Magglingen.

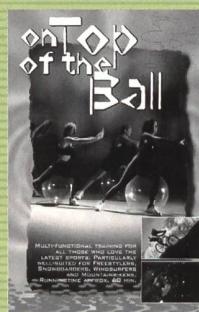
**Kosten:** Für Klubmitglieder Fr. 365.–, für Nicht-Mitglieder Fr. 390.–. Im Kursgeld für den zweitägigen Kurs sind die Übernachtung, sämtliche Mahlzeiten sowie Kurs- und Arbeitsmaterial inbegriffen.

**Anmeldung:** Geschäftsführer mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 6478, E-Mail info@rebi-promotion.ch (die Anzahl Plätze ist beschränkt, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs entgegengenommen).



### Angebot VISTA Wellness AG

#### Video «on top of the ball» und mobile-Sitzball



Viele Trainer und Leiterinnen entdecken (wieder) die Vorteile des grossen Gymnastikballes. In der Tat ist der Ball für viele Sportarten ein vielseitig einsetzbares Trainingsgerät. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination – die fünf Schlüsselbegriffe für alle Sportlerinnen und Sportler sind damit trainierbar. Nur muss man auch wissen wie.

Der mobileclub bietet in Zusammenarbeit mit dem Partner VISTA Wellness AG zusätzlich zum «mobile»-

Sitzball das Trainingsvideo «on top of the ball» an. In 60 Minuten werden auf einfache und klar verständliche Weise die wichtigsten Grundsätze und Trainingsideen vermittelt.

Das Video wird zum Sonderpreis von CHF 28.– für Klubmitglieder und CHF 31.20 für Nicht-Mitglieder verkauft. Das Set mit dem «mobile»-Sitzball dazu kann für CHF 56.– für Klubmitglieder und CHF 63.50 für Nicht-Mitglieder bestellt werden.

## Bestellung

Einsenden oder faxen an:

Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032 327 6478

- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.–/Ausland: € 41.–).
- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.–/Ausland: € 31.–).
- Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/Ausland: € 10.–).
- 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-Adresskarte zu Marketingzwecken

Das Sponsoringkonzept für die Zeitschrift «mobile» sieht vor, den Sponsoren die Abonnenten-Adresskarte 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**

Einsenden oder faxen an: Geschäftsstelle mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032 327 6478



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

**VISANA**  
Wir tragen Sorge.

# Verletzungs-Spray

Verkürzt die Genesungszeit.



**Neu!**  
-Fettfrei  
-Geruchsneutral  
-Praktisch

Verstauchungen, Verrenkungen,  
Quetschungen, Blutergüsse,  
Prellungen, Muskelkater,  
Wunden

Bei Similasan Präparaten sind keine  
Nebenwirkungen bekannt.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



**Similasan**

Gratisratgeber bestellen:  
[www.similasan.ch](http://www.similasan.ch)

# Pulsmessuhr als Trainingsinstrument

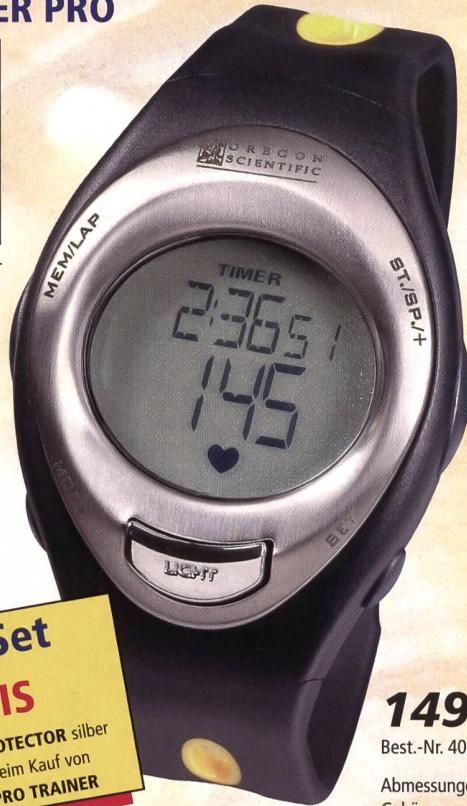
## PULSEWATCH TRAINER PRO



Das komplette Set umfasst Pulsmessuhr, Sendeinheit, Lenkstangenhalterung und Gürteltasche.



Die blau schimmernde Hintergrundbeleuchtung sorgt auch bei diffusem Licht für optimale Kontraste.



**Super Set**  
**GRATIS**

1 Sportbrille UV PROTECTOR silber  
im Wert von 69.– beim Kauf von  
1 PULSEWATCH PRO TRAINER

**149.–**

Best.-Nr. 408 859 P80

Abmessungen:

Gehäuse 48 x 40 x 13 mm

Brustgurt-Sender 345 x 34 x 11 mm

Gewicht:

Armband-Monitor 35 g

Brustgurt-Sender 70 g

	PULSEWATCH TRAINER PRO	KONKURRENZ-MODELL
Drahtlose Übertragung der Herzfrequenz (Pulschlag) vom Brustgurt auf die Pulsuhr	✓	✓
Intelligentes Trainingsprogramm	✓	✓
Oberer und unterer Grenzwert programmierbar	✓	✓
Optischer und akustischer (abschaltbar) Alarm bei Über- oder Unterschreiten der Grenzwerte	✓	✓
Speicherung der Trainingszeit inner- und ausserhalb der Trainingszonen	✓	✓
Speicherung der Herzfrequenzdaten	✓	✓
44 Rundzeiten mit Herzfrequenz abrufbar	✓	✓
Berechnung der durchschnittlich verbrauchten Kalorien	✓	✓
HiGlo-Hintergrundbeleuchtung der Anzeige	✓	✓
Stoppuhr	✓	✓
Grosser 2-zeiliger Display	✓	✓
Anzeige von Uhrzeit und Datum mit Wochentag	✓	✓
Lenkradhalterung für Velo und Hometrainer	✓	✓
Gleichzeitige Anzeige von Puls und Stoppuhr	✓	✓
Uhr mit Zeitzonen	✓	✓
Inkl. Knopfzellen-Batterien für Uhr und Brustgurt	✓	✓
Speziell flacher und angenehm zu tragender Brustgurt (Sender)	✓	✓
Preis	149.–	

## Modische Sportbrillen

### UV-PROTECTOR

- ✓ UV-400-Brillengläser für 100% Schutz vor UV-A, UV-B und UV-C Strahlen
- ✓ Lieferumfang:  
Sportbrille mit auswechselbaren Gläsern bestehend aus:  
1 Brillengestell aus robustem Rahmen – Gummierter Nasenschutz  
1 Paar dunkelgraue Gläser (starke Sonneneinstrahlung)  
1 Paar bernsteinfarbige Gläser mit Spiegeleffekt (normales Licht)  
1 Paar gelbe Gläser mit Spiegeleffekt (diffuse Lichtverhältnisse)  
1 Nylontasche mit Karabinerhaken – Unterteilung für Brille/Ersatzgläser  
1 Reinigungstuch aus hochwertigen Microfasern
- ✓ Guter Schliff – Hohe Kontrastfähigkeit der Gläser
- ✓ Schützt Augen auch vor Wind, Regen, Schmutz, Staub, und Insekten
- ✓ Ideale High-Tech Brille für Outdoor-Sportler wie Biker, Skater, Jogger, Snöber, Beach-Volleyballer, Street-Soccer-Spieler etc.
- ✓ Sensationelles Preis-/Leistungspaket



Immer der Witterung, dem Anwendungszweck oder dem Outfit angepasst: Die Gläser lassen sich mit einem Klick auswechseln.



**69.–**

Best.-Nr. 407 600 P80

Gewicht Brille: 20 g



Die Brille sowie sämtliche dazugehörigen Utensilien werden in der gut schützenden Nylontasche verstaut und sind immer Griffbereit.

Für Handling, Verpackung, Versicherung und Zustellung stellen wir Ihnen einen pauschalen Kostenanteil von Fr. 7.50 in Rechnung. Rückgaberecht: Ihnen nicht zugängige Artikel können innerhalb von 10 Tagen nach Erhalt unbenutzt und in der Originalverpackung ohne Begründung returniert werden.

Best.-Nr.	Artikelbezeichnung	Anzahl	Preis
4 0 8 8 5 9 P 8 0	SET – PULSEWATCH PRO TRAINER + UV-PROTECTOR, metallic-silber		
4 0 7 6 0 0 P 8 0	UV-PROTECTOR, metallic-silber		
+ Porto- und Handlingskosten		7.50	
Total			

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

Adresse: \_\_\_\_\_

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

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Vielen Dank für Ihren Auftrag.** Bitte Bestellcoupon ausschneiden, faxen (01 809 23 45) oder in Couvert stecken, frankieren und zur sofortigen Auslieferung an nebenstehende Adresse senden.

P80

**Bestell-Telefon**  
**01 - 809 22 22**

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



**Rüegg-Naegeli**

Kanalstrasse 19 8152 Glattbrugg  
Tel. 01 809 22 22 Fax 01 809 23 45



**Welche Farbe  
hat dein Durst?**

**rivella rot.**