

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

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

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 1

**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:** 11.01.2026

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



## Massagekurs

# Kneten und Pressen in Magglingen

Im November konnte in Magglingen erfolgreich ein Massagekurs des mobileclub durchgeführt werden. Über 30 Teilnehmende zeigten sich zufrieden. Eine weitere Auflage folgt im April.

**D**er Massagekurs des mobileclub in Magglingen basiert inhaltlich auf dem Ausbildungsangebot des mobile-Partners Biokosma. Zuständig für die Kursleitung ist in beiden Fällen Kurt Benninger, womit die Qualität der zweitägigen Zusammenkunft garantiert ist. Der Einführungskurs in die Sportmassage zeigt in Theorie und Praxis, was wie massiert werden soll – und vor allem auch, was nicht massiert werden soll.

Die Teilnehmenden aus der ganzen Schweiz zeigten sich mit dem Kurs des mobileclub in Magglingen sehr zufrieden. Sie profitierten nicht nur von der erstklassigen Kursleitung, sondern auch von den Anlagen des Bundesamts für Sport. Dabei gehörte auch ein Praxisteil in der Turnhalle zum Angebot. Viele Teilnehmende machten damit den ersten Schritt in die

Thematik Sportmassage. Interessierte können nun erste Einsätze im privaten Bereich oder im Rahmen von Sportanlässen wagen. Ihnen steht auch die Möglichkeit offen, sich in Weiterbildungskursen im Detail mit der Materie zu befassen.

m

### Nächster Kurs im April

Der nächste Massagekurs des mobileclub in Zusammenarbeit mit Biokosma findet am Wochenende vom 26./27. April 2003 wiederum in Magglingen statt. Es handelt sich dabei erneut um einen Einführungskurs zum Kennenlernen der Thematik resp. zum Auffrischen von allenfalls vorhandenem Wissen. Der Kurs eignet sich für alle Interessierten. Die Mitglieder des mobileclub profitieren dabei von einem speziellen Rabatt. Die Ausschreibung finden Sie auf der folgenden Seite.

# Gesundheitsvorsorge für aktive Menschen

**M**assagen unterstützen den Körper auf dem Weg zu Höchstleistungen, dienen der Entspannung nach einer sportlichen Tätigkeit, wirken entschlackend

und lockern das Gewebe und die Muskulatur. Masseur und Kursleiter Kurt Benninger beleuchtet die wichtigsten Punkte:

### Für wen ist die Massage?

Grundsätzlich ist die Massage für alle aktiven Menschen eine wichtige Gesundheitsvorsorge.

### Wann wird massiert?

Unmittelbar vor einem Wettkampf (ca. 30 Minuten) oder vor einer Belastung können die Muskeln mit Massagen aufgelockert und die Durchblutung gefördert werden. Die Massage als Vorbereitungsmassnahme ermöglicht zusammen mit dem Einlaufen die volle Leistungsfähigkeit vom Start weg.

Nach einer sportlichen Leistung (ca. 60 Minuten oder einen Tag danach) verhelfen das Duschen und die Massage zu einer erhöhten Sauerstoffwechselaktivität. Unangenehme Auswirkungen (Muskelkater) können dadurch verminder werden.

### Wie wird massiert?

Die wichtigste Grundregel bei allen Massagebewegungen ist: Immer in Richtung Herz massieren. Wenig Öl in der hohen Handfläche verteilen und mit sanftem Druck in Richtung Herz einreiben. Nur so viel Öl verwenden, wie von der Haut gut aufgenommen werden kann. Reihenfolge: streichen, kneten, streichen, pressen, streichen, walken und zum Schluss richtig ausstreichen.

### Nicht massieren!

Es darf nicht massiert werden bei:

- frischen Verletzungen (Zerrungen, Verstauchungen, Prellungen)
- offenen Wunden
- Hautekzemen
- Entzündungen
- kranken Personen (Fieber), Krampfadern (erlaubt ist nur leichtes Streichen)

# mobileclub

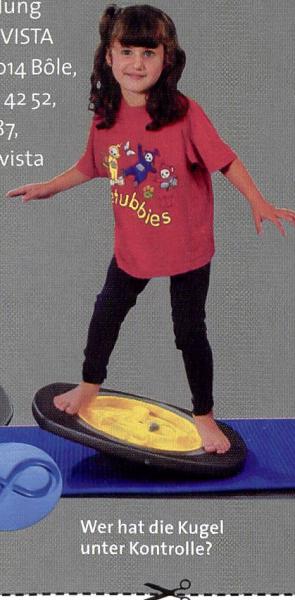
Leserclub für «mobile»-Abonnenten

## Balanco-Set

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

**Angebot Gleichgewichtsspiel Balanco:** Drei wechselbare Einsätze, Hartgummi-Kugel, ausführliche Gebrauchs- und Bedienungsanleitung. Gewichtsbelastung bis ca. 120 kg. Nicht geeignet für Kinder unter drei Jahren. Verkaufspreis: Fr. 149.– (inkl. MWST) plus Porto. Preis für Klubmitglieder: Fr. 129.– (inkl. MWST) plus Porto. Haltegurte Fr. 44.70, resp. Fr. 38.45 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



Wer hat die Kugel unter Kontrolle?

## mobileclub

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

- Kurs «Einführung in die Sportmassage»**
  - Mitglied mobileclub Fr. 365.–
  - Nichtmitglied Fr. 390.–
- Schnupperkurs Nordic Walking**
  - Mitglied mobileclub Fr. 120.–
  - Nichtmitglied Fr. 150.–  
Körpergrösse Benutzer/-in in cm: .....
- Balanco-Set mit drei wechselbaren Einsätzen (Maus-Spiel, Labyrinth, liegende Acht)**
  - Mitglied mobileclub Fr. 129.– (inkl. MWST) plus Porto
  - Nichtmitglied Fr. 149.– (inkl. MWST) plus Porto
- Haltegurte zu Balanco**
  - Erwachsene (50–72 cm)  Kinder (38–60 cm)
  - Mitglied mobileclub Fr. 38.45 (inkl. MWST) plus Porto
  - Nichtmitglied Fr. 44.70 (inkl. MWST) plus Porto

Vorname, Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Fax

Datum, Unterschrift

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

## Schnupperkurs Nordic Walking

Das «Gehen mit speziellen Stöcken» (stick walking) ist ein wirksames Ganzkörpertraining, das seinen Ursprung in Finnland hat und dort zum Volkssport avanciert ist. Der Bewegungsablauf ähnelt dem des Skilanglaufs. Die beanspruchte Muskelmasse und damit der gesamte Energiehaushalt wird durch den Einbezug der oberen Extremitäten wesentlich verbessert.

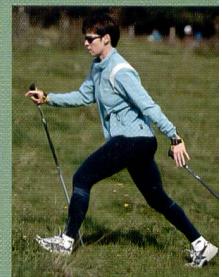
Mit der Wahl der Route und der Belastungsdauer kann das Nordic Walking an jede Trainingsstufe angepasst und damit von der Rehabilitation über die Prävention bis in den Wellness- und den Hochleistungsbereich hinein effizient eingesetzt werden.

**Datum:** Samstag, 15. März 2003, 10.00 – ca. 15.00 Uhr.

**Ort:** Bundesamt für Sport Magglingen.

**Leitung:** Corina Mathis, Instruktorin Nordic Walking.

**Kosten:** Für Klubmitglieder Fr. 120.–, für Nichtmitglieder Fr. 150.– (inklusive Kursunterlagen und Verpflegung). Das Material wird leihweise zur Verfügung gestellt.



**Anmeldung:** Geschäftsführer mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-Mail info@rebi-promotion.ch (die Anzahl Plätze ist beschränkt, Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs entgegengenommen).

## Einführung in die Sportmassage

In einem zweitägigen Seminar lernen die Teilnehmer/-innen in Zusammenarbeit mit «mobile»-Partner DUL-X/Biokosma die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse der Sportmassage kennen. Angesprochen sind Trainer/-innen und Betreuer/-innen von Sportklubs, Turn- und Sportlehrer/-innen, Leistungs- und Breitensportler/-innen oder ganz einfach alle, die am Thema interessiert sind.

**Datum:** Samstag, 26. April 2003, und Sonntag, 27. April 2003.

**Ort:** Magglingen.

**Kosten:** Für Klubmitglieder Fr. 365.–, für Nichtmitglieder 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 64 78, E-Mail info@rebi-promotion.ch (die Anzahl Plätze ist beschränkt, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs entgegengenommen).

## 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: € 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-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



## 403 Einführung in die Lehrmittel-Broschüre «Bewegung und Gesundheit» (5.–9. Schuljahr)

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** In diesem Kurs lernen Sie das Konzept und die Kernthemen der Lehrmittel-Broschüre für die Schuljahre fünf bis neun kennen und bekommen eine inhaltliche Übersicht. Durch den Einblick in die Broschüre können Sie erste Erfahrungen sammeln und die Inhalte praktisch erproben.

**Methoden:** Theorie-Praxis-Bezug, Referat, Diskussion, Werkstatt- und Gruppenunterricht.

**Zielpublikum:** Bewegungsinteressierte Lehrpersonen der Mittelstufe (5. bis 9. Schuljahr) und weitere Interessierte.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 60.– Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

**Besonderes:** Unkostenbeitrag für Kopien ca. Fr. 7.–/TN; Verpflegung zu Lasten der TN; max. 20 TN.

**Kursleitung:** Othmar Buholzer, 6204 Sempach Stadt, Tel. 041 462 50 30, Fax: 041 462 50 35, mobil: 079 469 79 47, mail: othmar.buholzer@wagus.ch.

**Kursort:** Zürich.

**Kursdatum:** Samstag, 17. Mai 2003.

**Anmeldung bis:** Montag, 31. März 2003.

## 1603 Tanz-, Spiel- und Improvisationsformen mit Musik

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Sich in unterschiedlicher Weise dem Thema Musik und Tanz annähern; Spielformen für alle Lektionsteile (Aufwärmten, Cool Down und Hauptteil) kennen lernen; erlernen kleiner Kombinationen in verschiedenen Tanzstilen (Afro/HipHop ...); improvisieren mit diversen Themen.

**Methoden:** Anleitung durch die Lehrperson, Entwicklung eigener Formen in Gruppenarbeiten.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen aller Stufen.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 70.– Nichtmitglieder: Fr. 140.–.

**Besonderes:** Unkostenbeitrag an Raummiete.

**Kursleitung:** Pamela Battanta, Denzlerstr. 6, 3005 Bern, Tel. 031 351 61 32, mobil: 076 411 70 44, mail: pambattanta@dplanet.ch.

**Kursort:** Bern.

**Kursdatum:** Samstag/Sonntag, 10./11. Mai 2003.

**Anmeldung bis:** Montag, 31. März 2003.

## 1703 Akrobatik und Partnering

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Vermitteln der Grundlagen der Akrobatik; Vertrauen geben und Vertrauen haben; die eigene Körperkraft spüren und die Leichtigkeit in der Akrobatik entdecken (Partnering).

**Methoden:** Vorzeigen–Nachahmen, Aufbaureihen, Gruppenarbeiten und selbstständiges Entwickeln eigener Formen.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen aller Stufen, v. a. Sek I und II.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 70.– Nichtmitglieder: Fr. 140.–.

**Besonderes:** Unkostenbeitrag an Raummiete.

**Kursleitung:** Pamela Battanta, Denzlerstr. 6, 3005 Bern, Tel. 031 351 61 32, mobil: 076 411 70 44, mail: pambattanta@dplanet.ch.

**Kursort:** Bern.

**Kursdatum:** Samstag/Sonntag, 24./25. Mai 2003.

**Anmeldung bis:** Freitag, 11. April 2003.

## Anmeldeformular SVSS



Nummer der Veranstaltung:

Titel der Veranstaltung:

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ, Ort:

Kanton:

Telefon:

Beruf:

Falls J+S-Kurs: Angabe der AHV-Nr.:

Mitglied des SVSS: Ja  Nein

Falls Ja, in welchem Kantonalverband:

Einsenden an: SVSS-Sekretariat, Neubrückstrasse 155, 3012 Bern

## 2603 Wege zum Sportspiel

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Spieler lernen durch spielen – Wir erleben in der Praxis einen Ansatz, wie die Sportspiele Fussball, Basketball, Handball und Unihockey attraktiv und effizient unterrichtet werden können. Spielgemäss Trainingsformen und methodisch konnotierte Spielreihen bilden die Basis. Darauf aufbauend reflektieren wir übergreifende Aspekte dieser strukturverwandten Sportspiele und lernen, wie wir diese für Unterricht und Training nutzen können.

**Methoden:** Kurze Theorie-Inputs, Prinzipien von Aufbau und Differenzierung, praktisches Aufarbeiten von Beispielen für die Lektionsgestaltung, Aufzeigen von interaktiven Elementen im Sportspielunterricht.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen aller Stufen.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 60.– Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

**Besonderes:** Skript wird im Kurs abgegeben; CD-Rom mit Software für die Vorbereitung von Sportspielunterricht erhältlich.

**Kursleitung:** Muriel Sutter, Buebletenhof, 4324 Obermumpf, Tel. 062 873 28 71, mobil: 079 643 43 48, mail: muriel.sutter.com@bluewin.ch.

**Kursort:** Basel.

**Kursdatum:** Samstag, 10. Mai 2003.

**Anmeldung bis:** Freitag, 28. März 2003.

## 2703 Golf in der Schule

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Kernelemente der Golftechnik kennen und für die Schule anwenden lernen. Möglichkeiten und Grenzen von Golf in der Schule erleben. Golf als faszinierendes Spiel und als Lebensschule entdecken.

**Methoden:** Klassen-, Gruppen- und Partnerunterricht. Einzelunterricht bei Golf-Pro. Demonstration durch Schüler. Gruppenarbeiten.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen – wenn möglich mit Golfkenntnissen –, die das Golfspiel in ihren Sportunterricht integrieren möchten.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 60.– Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

**Besonderes:** Die Kurskostenbeteiligung (Miete Material, Bälle, Anteil Kosten für Golf-Pro, Benützung Driving-Range) betragen Fr. 40.–/Person.

**Kursleitung:** Walter Bucher, Weiherstrasse 13, 9305 Berg SG, Tel. 071 455 11 69, Fax: 071 455 11 32, mail: bupro@bluewin.ch.

**Kursort:** Waldkirch SG.

**Kursdatum:** Samstag, 10. Mai 2003.

**Anmeldung bis:** Donnerstag, 20. März 2003.

## 2803 Video als Unterrichtsmedium

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Digitalkameras und die Bildbearbeitungssoftware «iMovie» eröffnen neue Möglichkeiten beim Erstellen von Filmen, Bildern und Bildreihen für den Unterricht. Die Teilnehmenden werden sich mit lernpsychologischen und didaktischen Aspekten des Unterrichtens sowie mit Bildern auseinander setzen und anschliessend in der Praxis selber Videoaufnahmen erstellen und mit «iMovie» bearbeiten lernen.

**Methoden:** Plenumsveranstaltung, Gruppen- und Einzelarbeit.

**Zielpublikum:** Sportunterricht erteilende Lehr- und Fachpersonen sowie Trainer und Trainerinnen, die über Video-Grundkenntnisse verfügen.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 70.– Nichtmitglieder: Fr. 140.–.

**Besonderes:** Die Kurskostenbeteiligung (Übernachtung und Verpflegung, Anteil Raummiets, Anteil an Kassetten und CD-ROM) beträgt Fr. 80.–/Person.

**Kursleitung:** Peter Wüthrich, BASPO, 2532 Magglingen, Tel. 032 331 34 07, mail: peter.wuethrich@baspo.admin.ch.

**Kursort:** Bundesamt für Sport, Magglingen.

**Kursdatum:** Samstag/Sonntag, 17./18. Mai 2003.

**Anmeldung bis:** Freitag, 4. April 2003.

## 2903 Kleine Kinder lustvoll bewegen!

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Vielseitige Bewegungslektionen im Vorschulalter und auf der Unterstufe planen und gestalten können. Möglichkeiten und Grenzen der Bewegungserziehung kennen. Die fünf Sequenzen einer vielseitigen Bewegungslektion kennen lernen und mit verschiedenen Materialien gestalten können.

**Methoden:** Vortrag zu den theoretischen Grundlagen; praktische Arbeit in der Gruppe und im Team; reflektierte Praxis.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen der Vorschule und Unterstufe.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 60.– Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

**Besonderes:** Mind. 12, max. 25 Teilnehmende. Gemeinsames Mittagessen auf eigene Kosten. Unkostenbeitrag Hallenmiete Fr. 15.–/Person. Der Kurs wird am 8. November wiederholt.

**Kursleitung:** Sabina Geissbühler, Halen 18, 3037 Herrenschwanden, Tel. 031 302 32 92, Fax: 031 302 32 92, mail: michael.geissbuehler@issw.unibe.ch.

**Kursort:** Bern (ISSW).

**Kursdatum:** Samstag, 17. Mai 2003.

**Anmeldung bis:** Montag, 24. März 2003.

## 3003 FF «Sport»: Sport und Medien

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Jenseits von 1:0 und Hundertstelsekunde. Die Athleten stehen im Vordergrund, hinter ihnen tobt der Kampf um Macht, Prestige und Geld. Der Kurs «Sport und Medien» beleuchtet die verschiedensten Interessen hinter dem Medienprodukt «Sport» und zeigt auf, was das Sportbusiness den Konsumentinnen und Konsumenten alles vorenthält.

**Methoden:** Referate und Gruppenübungen.

**Zielpublikum:** EF-Lehrpersonen und weitere Interessierte.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 60.– Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

**Besonderes:** Unkostenbeitrag für Material Fr. 20.–/Person.

**Kursleitung:** Ruedi Schmid, 8750 Glarus, Tel. 055 640 70 78, mobil: 079 440 28 55, Fax: 055 640 70 78, mail: ruedi.schmid@svss.ch.

**Kursort:** Zürich.

**Kursdatum:** Freitag, 23. Mai 2003.

**Anmeldung bis:** Freitag, 11. April 2003.

## 3103 Unihockey – Schulsport Nr. 1

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Fehlen manchmal die passenden Spiel- und Übungsformen? Sind die Regeln nicht 100%ig klar? Welches Material eignet sich für die Schule? Anhand des neuen Unihockey-Lehrmittels für die Schule erhalten sie neue Ideen und Trainingsformen für den praktischen Schulunterricht.

**Methoden:** Stufenangepasster Praxisunterricht (Grundschule bis Berufsschule).

**Zielpublikum:** Lehrpersonen aller Stufen.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 60.– Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

**Kursleitung:** Mark Wolf, Hinterm Bach 33, 7000 Chur, mobil: 079 621 41 21, mail: wolf@swissunihockey.ch.

**Kursort:** Bern (ISSW).

**Kursdatum:** Samstag, 31. Mai 2003.

**Anmeldung bis:** Freitag, 18. April 2003.

## 3203 Grey-Panther-Kurs

**Leitideen, Ziele und Inhalte:** Haben Sie Lust, nach ungefähr 20 Jahren Unterrichtstätigkeit in kurzer Zeit neue und vielfältige Inputs für Ihren Unterricht zu bekommen? Dann sind Sie richtig im Grey-Panther-Kurs! Die drei Tage im altbekannten Magglingen geben Ihnen Einblicke in Trendsportarten, Entspannungsformen für die Schule, in das neue Lehrmittel «Unihockey», in einfach umsetzbare Tanzformen sowie in die aktuelle Sportpolitik. Daneben haben Sie auch noch viel Zeit, mit «alten» Bekannten das Gesellschaftliche zu pflegen. Sie werden erstaunt sein, mit wie viel Elan Sie in den tagtäglichen Unterricht zurückkehren werden!

**Methoden:** Vor allem viel Praxis.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen der Altersgruppe «45+».

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 80.– Nichtmitglieder: Fr. 160.–.

**Besonderes:** Kurskostenbeitrag (inkl. Verpflegung und Übernachtung/exkl. Nachtessen vom Freitag) Fr. 160.–.

**Kursleitung:** Christoph Wechsler, Holzmattstrasse 44, 4102 Binningen, Tel. 061 301 84 18, mail: christoph.wechsler@svss.ch.

**Kursort:** Magglingen.

**Kursdatum:** Donnerstag, 5. Juni (13.15 Uhr) bis Samstag, 7. Juni (16 Uhr) 2003.

**Anmeldung bis:** Montag, 14. April 2003.

## 4303 «Bewegung und Gesundheit» – das neue SVSS-Lehrmittel

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Die Vermittlungskompetenz für «Bewegung und Gesundheit» wird zu einer Schlüsselqualifikation von Bewegungs- und Sportlehrpersonen werden! Deshalb hat der SVSS ein Lehrmittel zu diesem Thema herausgegeben (siehe www.svss.ch).

Nach der Kurzeinführung in die Broschüren Primar, Sek I und Sek II und ihre gemeinsame Philosophie steht auf dem wunderschönen «Weg der Schweiz» am Vierwaldstättersee das Thema «Bewegung und Gesundheit im Rahmen der Ökologischen Ressource» im Zentrum. Die ideale Möglichkeit zur Kontaktnahme mit dem neuen Produkt und als Inspiration für die kommende Schönwetterperiode bestens geeignet!

**Methoden:** Kurzreferat, reflektierte Praxis im Freien.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen aller Stufen.

**Einschreibegebühr:** Entfällt.

**Besonderes:** Der Kurs findet im Vorfeld der SVSS-Delegiertenversammlung 2003 statt.

**Kursleitung:** Ernst Rothenfluh (Referent), Christoph Wechsler, cwechsler@dplanet.ch (Administration).

**Kursort:** Seedorf/Altdorf (UR) und Umgebung.

**Kursdatum:** Samstag, 3. Mai 2003, 09.00–12.00 Uhr.

**Anmeldung bis:** Mittwoch, 9. April 2003.

## 4403 Einführung in das neue SVSS-Lehrmittel «Inline-Skating»

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten des neuen Lehrmittels kennen lernen. Die eigenen Fertigkeiten auf Inline-Skates verbessern. Ideen für die Umsetzung in der Schule sammeln. Informationen zu den Themen Material und Sicherheit.

**Methoden:** Gruppenunterricht im Praxisteil. Aufbaureihe vom «beginner» zum «star». Kurzer Theorieteil im Plenum.

**Zielpublikum:** Bewegungsinteressierte Lehrpersonen aller Stufen. Es sind keine sportartspezifischen Kenntnisse notwendig. Einteilung in Stärkeklassen.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 60.– Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

**Besonderes:** Kosten Materialmiete Fr. 10.– für Inline-Skates und Schoner.

Bei schlechtem Wetter Halleneintritt Fr. 16.– Mindestens 10, maximal 36 Teilnehmende.

**Kursleitung:** Dave Mischler, Bachtelstrasse 11, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 42 87, Fax 052 212 12 46, mobil 079 220 01 13, mail: davemi@swix.ch.

**Kursort:** Winterthur (Sporthalle Block).

**Kursdatum:** Sonntag, 15. Juni 2003 (geändert in Bezug auf Jahresplan!).

**Anmeldung bis:** Mittwoch, 30. April 2003.

## 5003 «move up» – das SVSS-Projekt für Qualitätsentwicklung (Kurs II)

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Wenn Sie die Qualität Ihres Unterrichts mit System steigern wollen, wo setzen Sie dann an? Beim erhofften Output? Den zu behandelnden Inhalten – oder bei den Unterrichtsverfahren? «move up», das Projekt des SVSS für Qualitätsentwicklung, formuliert zu allen drei Dimensionen konkrete Vorschläge und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten anhand praktischer Unterrichtsbeispiele. Wetten, dass Sie noch gänzlich unbekannte Instrumente kennen lernen und bei der Praxis und deren Reflexion vielfältige Anregungen bekommen?

**Methoden:** Exemplarische Praxisbeispiele, Präsentationen, Gruppen- und Plenumsreflexion.

**Zielpublikum:** Sportlehrpersonen der Stufen Sek I und II.

**Besonderes:** «move up» wird in drei Stufen angeboten. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen der Stufe I (basics).

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 60.– Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

**Kursleitung:** Christoph Wechsler und Andres Hunziker, Schafgässlein 8, 4051 Basel, Tel. 061 261 52 22, mail: andres.hunziker@svss.ch.

**Kursort:** Zürich.

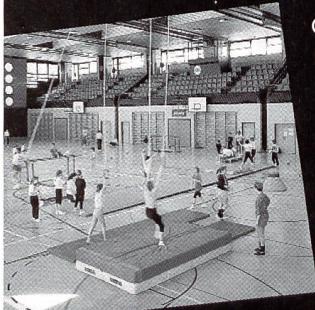
**Kursdatum:** Samstag, 24. Mai 2003.

**Anmeldung bis:** Freitag, 11. April 2003.

# Trainingslager im Wallis

**1 Tag schon ab  
Fr. 39.50 pro Person  
inkl. Vollpension**

(für Gruppen ab 15 Personen)



Gratis Benützung Dreifachturnhalle, Aussenplätze (Hart- und Weichbelag), Hallenbad, Kletterwand, Fussballplatz, Tennis- und Badmintonplätze, Schulungs- und Theorieräume u.s.w. Unterkunft in Mehrbettzimmern. Gegen Aufpreis: Fitness, Sauna, Dampfbad.

**SPORT  
FERIEN CENTER**

3984 Fiesch/Wallis  
Tel. 027 970 15 15  
Fax 027 970 15 00  
[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)

**Wir bauen  
Sportbeläge mit System:  
Indoor und Outdoor**

**FLOOR  
TEC**

**Sport- und Bodenbelagssysteme AG**

Bächelmatte 4 • 3127 Mühlenthurnen  
Tel. 031 809 36 86 • [m.wenger@floortec.ch](mailto:m.wenger@floortec.ch)  
Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg  
Tel. 062 791 12 63  
Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens  
Tel. 041 329 16 30

*wir machen Platz für Sport!*

**PERMANENTE AUSSTELLUNG  
IN MÜHLETHURNEN**



180 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer. Aufenthaltsräume.

**Sportanlagen:**  
Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Fit- und Wellness-Center, Minigolf, Kunststoffplatz für Hand-, Korb-, Volleyball (Beach und Halle) und Tennis.

Vollpension ab Fr. 39.- inkl. Hallen- und Freibadbenutzung.

**Für Sport-, Wander- und Skilager:**  
Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2300 m.ü.M.

**Information:**  
Frutigen Tourismus, CH-3714 Frutigen, Tel. 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21  
E-Mail: [frutigen-tourismus@bluewin.ch](mailto:frutigen-tourismus@bluewin.ch), [www.sportzentrum-frutigen.ch](http://www.sportzentrum-frutigen.ch)

## Kompasskoffer

**Die ideale und kompakte  
Grundausrüstung für den  
OL-Unterricht  
in Schulen  
und Lagern...**



...mit  
zukünftigen  
Weltmeistern !

*Willi Streuli  
berät Sie  
gerne...*

  
**Orienteering.ch**  
Switzerland

076 384 27 57

# Keine Ausreden mit «no-excuses»

Im Bereich des Schulunterrichts arbeitet das BASPO mit dem Berner Lehrmittel- und Medienverlag blmv zusammen. Das Thema Doping wird in seiner ethischen und gesellschaftlichen Dimension reflektiert. Mit den entstandenen Lernmaterialien können sich Schülerinnen und Schüler selbstständig mit dem Thema befassen.

*Matthias Kamber, Christian Graf-Zumsteg*

Aus der Zusammenarbeit zwischen BASPO und blmv entstanden bisher folgende Produkte unter dem Logo «no-excuses»:

## Website: [www.no-excuses.ch](http://www.no-excuses.ch)

Diese Website (im Aufbau) soll zur zentralen Informationsplattform für Lehrpersonen werden. Sie wird Vorschläge und Materialien für fachspezifische und fächerübergreifende Unterrichtsvorhaben, Erfahrungsberichte, Hinweise auf den Einsatz von Lehrmitteln, Informationen zu Kursen, Tagungen und Schulprojekten sowie eine kommentierte Linkliste enthalten. Die Site besteht vorerst in Deutsch.

## Zur Zeit: Doping

Konzipiert als informative und interessante Zeitschrift, öffnet «ZUR ZEIT: Doping» Jugendlichen ab 13 Jahren verschiedene Zugänge zu einem Thema, das in der Öffentlichkeit diskutiert wird, über das aber oftmals kaum Hintergrundwissen vorhanden ist. Da die Zeitschrift bewusst ohne didaktische Anweisungen auskommt, wird sie mit einem Kommentar für Lehrerinnen und Lehrer ergänzt. Darin wird die Aktualität und Relevanz des Themas beschrieben, der Bezug zu den Lehrplänen hergestellt und aufgezeigt, wie das Heft gezielt im Unterricht eingesetzt werden kann. Der Kommentar enthält eine detaillierte Planung für vier bis zehn Lektionen mit Kopiervorlagen und Arbeitsaufträgen, sowie Anregungen für eine allfällige Vertiefung des Themas mittels weiterer Medien. Das Lehrmittel ist in deutscher Sprache erhältlich.

- ZUR ZEIT: Doping. Bern, blmv, 1999. 24 Seiten. Fr. 4.– (Mindestbestellmenge 10 Ex.)
- Set (1 Heft und 44-seitiger Kommentar): Fr. 15.–



## Informationsmittel

Der Fachbereich Dopingbekämpfung des Bundesamtes für Sport Magglingen hat im letzten Jahr eine Reihe von neuen/aktualisierten Informations- und Lehrmaterialien veröffentlicht:

- Faltprospekt «Doping? – Doping!»: Grundlegende Aspekte für alle Sportinteressierten.
- Booklet «Doping – Dopingkontrolle»: Informationen für Sportler/-innen.
- Sonderheft «Dopingprävention» (Beiheft von mobile).
- CD-ROM «Doping – Hintergrundinformationen».
- DVD «Gladiatoren unserer Zeit».

**Bezugsadresse:** Bundesamt für Sport, Fachbereich Dopingbekämpfung, 2532 Magglingen, Fax 032 327 64 05, E-Mail: [dopinginfo@baspo.admin.ch](mailto:dopinginfo@baspo.admin.ch), [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)

## Erlebnis Sprache

Zwei Lernhefte für den Unterricht an Berufs- und Mittelschulen in deutscher Sprache haben folgende Ziele:

- sich Informationen beschaffen, diese beurteilen und auswerten, um sich darauf aufbauend eine eigene Meinung zu bilden;
- sich mündlich und schriftlich verständlich mitteilen, um mit anderen in Kommunikation zu treten;
- wirkungsvoll und überzeugend argumentieren, um gehört zu werden.

Diese zentralen Fähigkeiten werden in «Erlebnis Sprache» in verständlicher Form und anhand von Beispielen rund um das Thema «Doping» angeleitet. Die als Arbeitshefte konzipierten Broschüren ermöglichen selbstständige Arbeit, Team- und Klassenarbeit im Rahmen des Deutschunterrichtes von Mittel- und Berufsschulen. Jedes Heft enthält eine Einführung ins Thema, Grundlagenwissen, Regeln, Übungsbeispiele, Arbeitsblätter und schliesslich komplett ausgearbeitete Arbeitsaufträge mit je einem Beurteilungs- und Bewertungsschema. Alle Inhalte sind auf die Reformierte Kaufmännische Grundausbildung (Einführung 2003) abgestimmt und decken einen grossen Teil der Leistungsziele Erste Landessprache (Standardsprache) ab.

- Heft 1: Wirkungsvoll argumentieren: Von der Überzeugungsrede zur Erörterung. Bern, blmv, 2002. 40 Seiten. Fr. 11.50
- Heft 2: Sachwissen dokumentieren – Meinungen vertreten und beurteilen. Bern, blmv, 2002. 36 Seiten. Fr. 11.50

**Bestelladresse:** Beide Lehrmittel («Zur Zeit: Doping» und «Erlebnis Sprache») können bei folgender Adresse bestellt werden: Berner Lehrmittel- und Medienverlag blmv, Güterstr. 13, 3008 Bern, Fax 031 380 52 10, E-Mail: [blmv@blmv.ch](mailto:blmv@blmv.ch), [www.blmv.ch](http://www.blmv.ch)

## Fachhochschul-Diplomstudium Sport

An der Eidgenössischen Fachhochschule für Sport Magglingen (EFHS) beginnt im Oktober 2003 die Ausbildung zur Erlangung des Sportlehrerinnen- oder Sportlehrerdiploms FH. In diesem dreijährigen Fachhochschul-Lehrgang werden die Kandidatinnen und Kandidaten durch eine erziehungswissenschaftliche, sportwissenschaftliche, praktisch-methodische und berufsfeldspezifische Ausbildung auf ihre Berufstätigkeit vorbereitet.

### Zulassungsbedingungen zum Aufnahmeverfahren

- Berufsmatura oder das Bestehen einer Prüfung in den allgemeinbildenden Fächern der Berufsmatura. Diese Prüfung wird vom Berufsbildungszentrum BBZ Biel/Bienne durchgeführt. Zugelassen werden Kandidatinnen und Kandidaten mit einer mindestens dreijährigen, abgeschlossenen Ausbildung auf der Sekundarstufe II.
- Verständnis der deutschen und der französischen Sprache.
- Guter Leumund.
- Guter Gesundheitszustand.
- Sehr gute körperliche Grundeigenschaften; sehr gute Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Fächern Geräteturnen, Leichtathletik, Schwimmen und Wasserspringen, Spiel sowie Gymnastik und Tanz.

### Anmeldefrist

31. März 2003 (Abgabe der vollständigen Anmeldeunterlagen).

### Aufnahmeverfahren

- Eignungsabklärung (Praxis) 2.-4. Juni 2003.
- Prüfung in Allgemeinbildung für Interessentinnen und Interessenten ohne Berufsmatura oder entsprechende Ausbildung: im Juni 2003.

### Lehrgangsbeginn

Zwischen der Eignungsabklärung und dem Lehrgangsbeginn ist ein zweiwöchiges Praktikum zu absolvieren. Der Lehrgang beginnt am 13. Oktober 2003.

### Informationen

Informationsunterlagen über die Ausbildung sind jederzeit erhältlich. Das Anmeldedossier kann ab Dezember 2002 bei der Eidgenössischen Fachhochschule für Sport, Sekretariat, 2532 Magglingen, Telefon 032 327 62 26, angefordert werden. Internet: [www.efhs.ch](http://www.efhs.ch), E-Mail: [office@efhs.bfh.ch](mailto:office@efhs.bfh.ch)



## Vorschau Nächste Ausgabe

### Kraft

**K**hne Kraft geht gar nichts. Diese Aussage gilt – natürlich – auch für den Sport und das Bewegungslernen. Wird jedoch eine zur Verfügung stehende Kraft ungenügend genutzt, zu früh, zu spät oder «in die falsche Richtung» eingesetzt, nützen auch Bärenkräfte nichts. Im Sport muss der oder die Kräftige den Beweis antreten: Nutze ich die Kraft wirkungsvoll oder lasse ich sie wirkungslos «verpuffen»?

Das nächste «mobile» fächer dieses «Megathema» auf. Dabei interessieren die Kraftpotenziale auf den verschiedenen Altersstufen, und wie diese trainiert werden können. Dass Krafttraining mit Kindern kein Tabu mehr ist, wird in zwei Beiträgen beleuchtet, die sich mit «Krafttraining mit Kindern» oder «Haltungsschwäche im Kinder- und Jugendalter» befassen. «mobile» geht der «Geschichte des Krafttrainings» nach und beleuchtet den Kraftaspekt im Alltag. Auch die Praxisbeilage strotzt vor Kraft und präsentiert viele Übungs- und Spielformen für die Grundkraft mit dem Swissball (Fitball, Gym-ball). Eines ist sicher: «mobile» 2/03 wird ein «Kraftpaket»!

«mobile» 2/03 erscheint Ende März 2003.

## Seniorensport

### Zentralkurs II/2003

**Ziele und Inhalte:** Die persönliche Methoden- und Fachkompetenz in Praxis und Theorie in ausgewählten Themen vertiefen. Den Bezug zur gemeinsamen Ausbildungsgrundlage (BLL) machen. Aktuelle Informationen vermitteln. Rückmeldungen aus der Leiterbildung aufnehmen und in die Entwicklungsüberlegungen einfließen lassen. Der Zentralkurs hat seinen Akzent für Theorie und Praxis in den Themen Quereinstiegskurs, Praktikum und Musik-CD.

**Zielpublikum:** Ausgebildete und ausbildungsaktive Expertinnen und Experten Seniorensport, die von ihren Organisationen für künftige

Einsätze in Leiterbildungsangeboten vorgesehen sind. Kurssprache: Deutsch.

**Einschreibegebühr:** keine.

**Kursleitung:** Andres Schneider, BASPO/ESSM, Magglingen.  
**Kurskosten:** keine Kurskosten – Ausbildungsunterlagen werden zu Selbstkosten im Kurs abgegeben.  
**Kursdaten/Kursort:** 4. bis 6. Juli 2003, BASPO, Magglingen.

**Anmeldung und Auskunft:** Via nationale Organisation an: BASPO, Sekretariat Seniorensport, 2532 Magglingen (E-Mail: senior.sport@ baspo.admin.ch, Tel. 032 327 64 48).  
**Anmeldetermin:** 30. April 2003.

## Weiterbildungsangebot «Sport+Tourismus»

An der eidgenössischen Fachhochschule für Sport in Magglingen besteht für Turn- und/oder Sportlehrer oder Personen mit entsprechender, höherer Ausbildung neu die Möglichkeit, sich im Bereich Sport und Tourismus aus- und weiterzubilden.

### Ausbildung

- 1. Blockwoche: 13.-17.10.03, am BASPO Magglingen.
- 2. Blockwoche: 1.-4.6.04, am BASPO Magglingen.  
Inhalte: Tourismusgrundlagen: Ökologische Aspekte des Tourismus, Tourismus-Management, Tourismus-Politik. Berufsfelder: Kategorisierung, Definitionen mit Fallstudien und Fachreferenten.
- 3. Blockwoche: 2.-6.8.2004 im Engadin; Zusammenarbeit mit der Academia Engiadina, Samedan und weiteren lokalen Fachreferenten.  
Inhalte: Zusammenfassung der Themen am Beispiel Engadin im Sommer. Präsentation der Diplomprojekte.

### Abschluss

Fachhochschul-Bestätigung und Credits nach ECTS (pro Blockwoche 1-3: 3 Credits, für die vollständige Vertiefung inkl. Prüfungen und Praktika: 10 Credits nach ECTS). Die Benotung ergibt sich aus einer mündlichen Prüfung (2/3 der Schlussnote) und einem Diplomprojekt (Konzept erstellen und präsentieren).

### Kosten

- Studiengebühr: Pro Blockwoche für Hochschulimmatrikulierte Fr. 300.–, für Berufstätige Fr. 600.–. Vollständige Vertiefung inkl. Prüfungen und Praktika Fr. 800.– / respektive Fr. 1600.– für Berufstätige.
- Kost+Logis: BASPO-Woche Fr. 45.–/ Tag, externe Woche: nach Aufwand.
- Reisen: Engadinerwoche, wobei auf sehr günstige Unterkunft geachtet wird (Studentenunterkunft Academia Engiadina): ca. Fr. 300.– (Kost+Logis).

### Gesamtleitung, Auskunft und Anmeldung:

Urs Rüdisühli, EFHS, 2532 Magglingen. Tel.: 032 327 63 47 oder e-mail: [urs.ruedisuehli@baspo.admin.ch](mailto:urs.ruedisuehli@baspo.admin.ch)

## Ein Dankeschön an unsere Partner:

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



VISTA Wellness bietet interessante Angebote für den mobileclub.



Biosoma bietet interessante Angebote für den mobileclub.

