

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 2

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: 04.02.2026

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



schweiz.bewegt

Eine Gemeinde kommt auf Touren

Ein Sport- und Bewegungsanlass? Für Aktive und Inaktive jeden Alters? Eine solche Vorgabe mag manche Gemeinde abschrecken. Nendaz (VS) hat jedoch im letzten Jahr gezeigt, dass sich schon mit geringem Aufwand ein gelungener Bewegungsanlass auf die Beine stellen lässt. Ein Beispiel, das zum Nachahmen einlädt.

Das Sportzentrum in Nendaz ist voller Leben: Zu Musik wärmen Jung und Alt ihre Muskeln auf, bevor eine Demonstration der Rollstuhl-Tennisspieler/innen auf dem Programm steht. Das Gezeigte stösst auf Interesse, staunend wird das Spiel verfolgt. Nebenan animieren Grosse Eltern die Kleinsten, sich auf dem Trampolin auszutoben. In einer anderen Ecke kann man sich im Bogenschiessen oder Beachvolleyball versuchen. Bewegung macht Appetit, also wird zur Pasta-Party gerufen. Man trifft alte Bekannte und findet Zeit, sich wieder einmal angeregt zu unterhalten. Schon wenig später können die Skateboarder im Rahmen eines Wettbewerbs ihr Können unter Beweis stellen. Das Angebot wird durch eine Partie Street-Hockey und einer Mountainbike-Lektion unter der Leitung von Pascal Corti, eines regionalen Spitzenfahrers abgerundet.

Spitzensportler als Magnete

Manu Praz, Koordinator des lokalen Bewegungs- und Sportnetzes in Nendaz, wird auch in diesem Jahr im Rahmen der Aktion schweiz.bewegt (siehe Kasten) ein Bewegungsangebot organisieren. «Wichtig ist, dass von Anfang an ein kleines Komitee mit der Planung des Anlasses beauftragt wird. Am besten setzt sich dieses aus Vertretern der Gemeindeverwaltung, Schulen, Sportvereinen und kommerziellen Sportanbietern zusammen. So können Synergien optimal genutzt werden». Ausserdem könne es hilfreich sein, wenn bekannte Sportler/innen aus der Region an der Veranstaltung teilnehmen. «Dadurch wird es auch für die Medien interessanter, im Vorfeld über den Anlass zu berichten und Aufmerksamkeit bei der Bevölkerung zu schaffen.» Umso schöner, wenn sich auch die kommunalen Politiker blicken lassen und aktiv am Geschehen teilnehmen. Auf die Frage, ob ein solcher Anlass nicht automatisch mit viel Geld und Aufwand verbunden sei, meint Manu Praz: «Der Sport ist sehr vielseitig. Es geht nicht nur um Leistung und Schweiss, sondern auch um soziale Integration, Behindertensport, Gesundheitsförderung und eine bessere Lebensqualität. Wer dies bedenkt, dem wird klar, dass auch schon ein kleiner Anlass viel Positives bewirken kann».

schweiz.bewegt

Im Rahmen des Internationalen Jahrs des Sports und der Sporterziehung sind alle Gemeinden der Schweiz eingeladen, vom 7. bis 16. Mai 2005 Sport- und Bewegungsanlässe für die gesamte Bevölkerung zu organisieren. Unter den teilnehmenden Gemeinden werden attraktive Preise verlost. Weitere Informationen, Ideen sowie das Anmeldeformular auf www.sport2005.ch/gemeinden

Details zu Nendaz und den anderen Pilotgemeinden des Projekts «Lokales Bewegungs- und Sportnetz» des BASPO auf www.sportnetz.ch

Vom Ende einer Aktion

«**A**lles hat seinen Anfang und sein Ende», sinniert Freund Athos philosophisch und leert, genüsslich seufzend, sein Glas. «Nur dein Durst ist endlos», meint Porthos leicht und schenkt nach. Sich auch. Wir sitzen beim monatlichen gemeinsamen Mittagessen im Restaurant «Quatre Chevaux». «Was wollt ihr, alles richtet sich nach dem Zyklus des Lebens, Tag/Nacht, Geburt/Tod ...», doziert Aramis und blättert eine weitere Seite seines Leibblattes um. «Leute», sagt er, «hier habe ich etwas für euch, wenn wir schon beim Thema sind, eine Gesundheitsaktion zur Steigerung der Lebensqualität mit dem Namen Start/Ziel.» «Hört sich nach Sport an», lästert jetzt schon Athos, dem jede körperliche Bewegung zuwider ist. «Richtig, mehr Bewegung könnte dir nur gut tun», so Porthos. Aramis setzt noch einen drauf, «und weniger Kalorien auch.» «Und du solltest aufhören zu rauchen», knurrt Athos zurück. «Prosit, Freunde!», ruft Porthos. Damit sind fast alle Laster, denen meine drei Freunde in unterschiedlichem Masse frönen, aufgezählt. Ich habe ihnen deswegen schon oft Vorwürfe gemacht. «Jetzt fangt doch endlich einmal an mit mehr Bewegung, gesünder Essen, weniger Trinken und Rauchen. Heute wäre ein guter Start, und wir schauen in einem Monat, wie weit ihr es gebracht habt.» Ich setzte meine ganze Überzeugungskraft ein, zähle Argumente reihenweise auf, was gesund und was ungesund ist und wozu diese Aktion ge(Start)et wurde. Nach heisser Diskussion mit vielen Wenn und Aber und unter lautem Knurren wird mein Vorschlag angenommen. Sie wollen wohl nicht als Schwächlinge dastehen. Es sei einen Versuch wert, räumen sie schliesslich ein, und wir trennen uns mit allen guten Wünschen für erfolgreiche vier Bewegungs-, Ernährungs- und Enthaltungswochen.

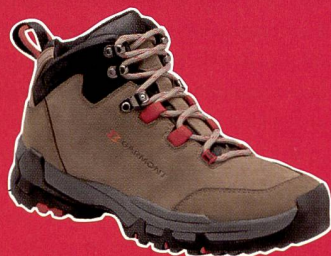
Einen Monat später treffen wir uns wieder. Alle kommen zu Fuss, Athos hat fünf Kilos abgenommen, Aramis hat aufgehört zu rauchen und Porthos vier Wochen lang abstinente gelebt. Sie schauen fit aus. Ich bin beeindruckt, aber auch überrascht. Ehrlich gesagt, habe ich es ihnen nicht zugetraut.

«Und, Aramis, was steht in der Zeitung über diese grossartige Aktion?», fragt Porthos. Etwas hinterhältig, wie mir scheint. Er habe seit geraumer Zeit nichts mehr darüber gelesen, räumt Aramis ein. «Gut», grinst Athos, «Herr Ober, dreimal Schweinshaxen, einen Liter Beaujolais und drei Davidoffs Number 1 zu Kaffee und Cognac.»

D'Artagnan

PS: Die vier Musketiere wurden von der Kampagne «Start/Ziel – Mehr Bewegung, besser leben» angeregt, ihren ungesunden Lebensstil zu ändern. Die Bewegungskampagne vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz versucht mit Plakaten und den Begriffen «Start» und «Ziel» die Bevölkerung zu mehr Bewegung zu animieren.





All you need to travel!

TRANSA
TRAVEL-OUTDOOR

TRANSA
BIKE

Bestell dir **gratis** das neue **Transa Handbuch** mit über 420 Seiten Outdoor- und Bike-Equipment bekannter und bewährter Marken und besuche unsere Läden in Zürich, Basel, Bern, St. Gallen oder Luzern.

www.transa.ch

Name: _____

Vorname: _____

Jahrgang: _____

Strasse: _____

PLZ: _____ Ort: _____

E-Mail: _____

Coupon einsenden oder faxen an: Transa Services, Postfach, 8031 Zürich
Telefon 044 278 90 40, Fax 044 278 90 41, www.transa.ch, services@transa.ch

mobile 02/2005



SCHWEIZERISCHE ARBEITSGRUPPE FÜR
KARDIALE REHABILITATION
GROUPE SUISSE DE TRAVAIL POUR
LA READAPTATION CARDIOVASCULAIRE
GRUPPO SVIZZERO DI LAVORO PER
LA RIABILITAZIONE CARDIOVASCOLARE

In Zusammenarbeit mit

INSELSPITAL
HOPITAL DE L'ILE



Institut für Sport und
Sportwissenschaften
der Universität Basel

Nachdiplomlehrgang

Herztherapeuten SAKR

für

dipl. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten
dipl. Sportlehrerinnen und Sportlehrer

Kursziele

Nach bestandem Lehrgang können Sie Patientinnen und Patienten mit verschiedenen Herzerkrankungen in Zusammenarbeit mit Kardiologen selbstständig in Rehabilitationsgruppen ambulant oder stationär betreuen. Sie beurteilen die Patientinnen und Patienten bezüglich physischer und psychischer Verfassung und führen ein belastungsgerechtes Training durch. Sie erkennen Notfallsituationen und handeln korrekt und zielgerichtet.

Kursleitung

- Prof. Dr. med. H. Saner, Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation, Inselspital Bern
- Dr. med. R. Ehrsam, Vorsteher Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel
- Maja Marquart, Sport- und Turnlehrerin II ETH, Mönchaltorf

Mit der Mitwirkung namhafter Referenten aus der ganzen Schweiz.

Kursdaten

Vorkurs Sportlehrer

8.–10. September 2005 (in Bern)

Vorkurs Physiotherapeuten

15.–17. September 2005 (in Basel)

Hauptkurs

26. September – 1. Oktober 2005 (in Bern)

Schlusskurs

3.–5. November 2005, inkl. Examen (in Bern)

Kurskosten

CHF 3'580.– für die gesamte Ausbildung, inkl. Kursunterlagen, Examensgebühren, Praktikumsgebühren und Annullationskostenversicherung.

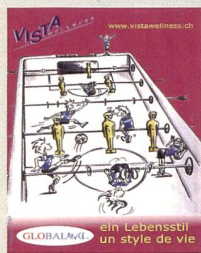
Anmeldung

Auf unserer Homepage: www.herztherapeuten-sakr.ch
Bis 31. Juli 2005 (die Anzahl Teilnehmer ist beschränkt)
Kurssekretariat Herztherapeuten SAKR
Kapellacker 17
3182 Überstorf

Telefon 031 911 40 08 Telefax 031 911 40 09

E-Mail: herztherapeuten@freesurf.ch

VISTA Wellness AG Rundum in der Balance



In dieser Ausgabe von «mobile» finden Sie einen neuen Katalog unseres Partners VISTA Wellness AG. Präsentiert werden ein breites Sortiment an Geräten und unterstützenden Materialien, die in keiner Turnhalle oder bei Sporttreibenden fehlen dürfen.

Die Titelseite ist Programm, denn die «chaotische» Vision eines Tischfussball-

feldes und das Verhalten der «Blauen» entsprechen der Unternehmensphilosophie von VISTA Wellness AG. Doch auch die abgebildeten «Gelben» werden, dank Hilfsmitteln aus dem Hause VISTA, bald besser ins Spiel eingreifen können. Mit dem Globalance®-Konzept können Gleichgewicht, Koordination und Mobilität verbessert werden. Diese Kompetenzen verhelfen allen zu mehr Lebensqualität und besserer Leistungsfähigkeit. Vom Kleinkind, das erwartungsvoll ins Leben schreitet, über den Sportler, den die Leistung antreibt bis zur Seniorin, die aktiv bleiben will: alle sind aufgefordert, ihre «Globalance» zu trainieren.

Der diesjährige Katalog enthält viele exklusive Neuheiten, die von VISTA Wellness entworfen, entwickelt und realisiert wurden.

Falls Sie weitere Exemplare des Kataloges wünschen, wenden Sie sich an VISTA Wellness AG, Postfach 48, 2014 Bôle, Telefon 032 841 42 52, Fax 032 841 42 87, office@vistawellness.ch.

Bewegungsfreundliche Gemeinden und Städte Wie bewegt ist Ihre Gemeinde?



Die Fachstelle «Sportanlagen» am Bundesamt für Sport veröffentlicht in Form eines Leporellos eine Übersicht zum Thema «Bewegungsfreundliche Gemeinden und Städte». Zum einen werden darin die Bedingungen für ein bewegteres Umfeld in der Gemeinde aufgezeigt. Zum anderen sind die Leistungen des BASPO aufgeführt.

Sehr gelungen ist insbesondere die mit Zeichnungen und Fotos ergänzte Übersicht, was zu einer bewegungsfreundlichen Gemeinde oder Stadt gehört. Die skizzierte Musterstadt ist reich mit In- und Outdoor-Sportanlagen ausgestattet, aber auch mit Naturelementen für Spiel und Bewegung und jederzeit zugänglichen Schul- und Sportanlagen und Spielplätzen. Auch Bewegungszonen, die zu den wichtigsten Elementen gehören, damit Spiel und Bewegung im innerstädtischen Raum möglich wird, findet eine an der bewegten Stadtentwicklung interessierte Leserschaft.

Der Leporello ist dieser Ausgabe von «mobile» beigelegt. Weitere Exemplare und Auskünfte bei: BASPO, Fachstelle Sportanlagen, 2532 Magglingen, Telefon 032 327 62 08, sportanlagen@baspo.admin.ch

mobileclub Studienreise nach China

In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter «Reisen und Kultur» in Zürich plant der mobileclub die Organisation einer Studienreise nach China. «Auf den Spuren des Sports in China» bringt den Reisenden eine faszinierende Kultur näher. Die Hauptstadt Beijing

wird sich der ganzen Welt bald in einem neuen Licht präsentieren und in den nächsten Jahren zu einem gewichtigen Zentrum des internationalen Interesses werden.

Die rund zweiwöchige Reise wird im Frühjahr 2006 stattfinden. Die Reise wird einen Einblick in die vielen Seiten von Chinas Sportwelt geben: in die Sporterziehung – von der Früherziehung bis zum Spitzensport, Volkssport und Gesundheit und natürlich in die beeindruckenden Vorbereitungsarbeiten für das sportliche Grossereignis 2008. Beim detaillierten Reiseprogramm wird auf individuelle Wünsche und Inputs von interessierten Mitreisenden Rücksicht genommen. Die Kosten der Studienreise nach China werden sich auf 4500 bis 5000 Franken belaufen.

Gerne nehmen wir Ihre unverbindliche Interessenmeldung auf. Sie werden dann von uns für weitere Absprachen kontaktiert. Ihre Interessenmeldung senden Sie bitte bis Ende Mai 2005 an: Geschäftsführer mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-Mail info@rebi-promotion.ch.

Broschüre IG Velo Medikament mit zwei Rädern



Unter dem Titel «Velo fahren – eine herzliche Empfehlung» hat die IG Velo, gemeinsam mit dem Bundesamt für Gesundheit und mit dem Bundesamt für Sport, eine Informations- und Werbebroschüre veröffentlicht. Auf übersichtliche Art und Weise wird dargestellt, wie das Velo im Alltag sinnvoll eingesetzt und wie dabei automatisch die persönliche

Gesundheit und Fitness gefördert werden. Auf dass die in der Broschüre beschriebene Wirkung des «Medikaments auf zwei Rädern» nicht ausbleibt: «Sie gewinnen ein neues Lebensgefühl, mehr Wohlbefinden und steigern Ihre Leistungsfähigkeit. Nur eine halbe Stunde täglich, und schon bald werden Sie die positiven Folgen spüren. Denn das Velo ist eines der wirkungsvollsten Rezepte überhaupt. Und es hat erst noch positive Nebenwirkungen: Es schont nämlich die Umwelt und damit langfristig wiederum Ihre Gesundheit.»

Bestelladresse: IG Velo Schweiz, Postfach 6711, 3001 Bern, Telefon 031 318 54 11, info@igvelo.ch

Kidstennis Spiel und Spass für kleine Stars

Swiss Tennis lanciert in diesem Jahr ein Nachwuchsprojekt für Kinder ab vier Jahren. «kidstennis by Nesquik» möchte die Grundlage schaffen, dass Kinder von klein auf Freude und Spass am Tennisspiel erleben und so dem Tennissport lange erhalten bleiben. Als Botschafter des Projekts stellte sich Roger Federer zur Verfügung.

kidstennis umfasst vier Lern- und Spielniveaus. Gespielt wird auf angepassten Feldern: Auf den ersten beiden Niveaus (red und orange) wird quer über den Tennisplatz gespielt. Kinder in der dritten Kategorie (green) spielen auf einem verkürzten und die Ältesten (grey) über das normale Feld. Weichere Bälle, kindergerechte Schläger, geeignete Treffobjekte und vereinfachte Spielregeln ermöglichen stufengerechtes und motivierendes Lernen. Kidstennis besteht aus vier Teilprojekten: In «Kids Learning» bereiten sich die Kinder in Quartals- und Ferienkursen in Tennisclubs, -zentren und Schulen auf die Tests vor. Die «Kids

Tests» bilden den Abschluss jeder Lernstufe. Für jeden erfolgreichen Test gibt es eine Auszeichnung. In den «Kids Tournaments» können sich die Kinder mit Gleichaltrigen messen. Die Spiele finden analog auf verkleinerten Plätzen und mit vereinfachten Regeln statt. Aus allen Siegern dieser Turniere werden jedes Jahr rund 30 Kinder zu den nationalen «Kids Stargames» ausgelost, an denen sie ihre grossen Vorbilder treffen können.

Mehr Informationen unter: www.mytennis.ch/kidstennis

Fachbereich Dopingbekämpfung Auf internationalem Parkett

Der Fachbereich Dopingbekämpfung präsentierte sich am «Festival Olympique de la Jeunesse Européenne» in Monthey erstmals gemeinsam mit Partnern auf internationalem Parkett. Am Stand von «cool and clean» spielten während des Festivals ein Teil der rund 480 anwesenden Jugendlichen an zwei Bildschirmen ein interaktives Dopingquiz, bei dem sie ihren Wissensstand zum Thema Doping testen konnten. Mit dem Quiz werden nicht nur Athleten, sondern auch Trainer und Betreuer dazu angeregt, sich mit dem Thema Doping auseinander zu setzen. Das Quiz wurde von der WADA entwickelt und liegt in neun verschiedenen Sprachen vor. Pro Spiel sind jeweils zehn zufällig aus einem grossen Pool ausgewählte Fragen zu beantworten. Die korrekten Antworten, die jedes Mal sofort nach Beantwortung der Frage auf dem Bildschirm ersichtlich sind, lösten beim einen oder anderen zum Teil grosses Erstaunen aus. Bei einigen weckten sie aber auch den

Ehrgeiz, den Stand mehrmals aufzusuchen. So häufig, bis zehn Fragen richtig beantwortet und der persönliche Zeitrekord nicht mehr zu schlagen war.

Untergebracht im Verpflegungszelt und eingebunden in einen grossen Stand der Präventionskampagne «cool and clean» waren die Voraussetzungen, die Athletinnen und Athleten auf spielerische Weise an das Thema Doping heranzuführen, ideal. Zahlreiche Mitarbeiter sorgten bei «cool and clean» sowohl für aktuelle Bilder der täglichen Wettkämpfe, die jeden Abend auf zwei Grossbildschirmen gezeigt wurden, als auch für Musik und eine Bar mit alkoholfreien Getränken.

Das Teilnehmer-Feedback auf das Spiel war ausserordentlich gut. So, dass ähnliche Aktivitäten in Zukunft durchaus auch bei nationalen Veranstaltungen denkbar sind.

Mehr Informationen unter: www.dopinginfo.ch

Seniorenport

Leiterausbildung für Quereinsteiger/-innen

Kursziele: Personen, die Interesse an älter werdenden Menschen haben, in die Lage versetzen, neue Seniorenport-Angebote zu organisieren (planen, realisieren und auswerten) und eine Seniorenportgruppe erfolgreich zu begleiten.

Spezifizierung: Der Quereinsteigkurs ist ein Weiterbildungsangebot für Personen mit «Bewegungs-Vorbildung» und praktischer Erfahrung.

Zielpublikum: An älter werdenden Menschen interessierte Personen, die bei der Anmeldung mindestens drei Besuche in einer Seniorenportgruppe (in Form von Schnupperpraktikum und/oder Hospitation) vorweisen können und sich über eine Ausbildung in Erster Hilfe ausweisen können (Kopie der Anmeldung beilegen).

Kurssprache: Deutsch

Nutzen: Sie sind mit dem Basis-Lern-Lehrmittel Seniorenport Schweiz vertraut und können das Gedankengut im Seniorenport praktisch umsetzen.

Kursdaten: QK vom 25.–28. September 2005.

Kursort: BASPO, Magglingen.

Kursleitung: Andres Schneider, BASPO/ESSM, Magglingen.

Kurskosten: Für diesen Quereinsteigkurs wird ein Kursgeld von 190 Franken erhoben (zuzüglich 25 Franken für das Basis-Lern-Lehrmittel Seniorenport Schweiz).

Anmeldung: BASPO, Sekretariat Seniorenport, 2532 Magglingen (Anmeldeformular siehe www.seniorenport.ch).

Anmeldetermin: 30. Juni 2005.

Vorschau

Wasser

Der kraulende Schwimmer im Hallenbad, die Surferin, der Eiskletterer oder eine Gruppe Kanuten: Sie alle beschäftigen sich mit dem Element Wasser. Während die eine darauf gleiten will, lässt sich der andere davon tragen. Und Dritte brauchen das Wasser mit all seinen Vorzügen lediglich als Trainingsvariante. So oder so: Wasser lässt niemanden kalt.

In der nächsten Ausgabe von «mobile» werden zahlreiche Aspekte dieses faszinierenden Elementes beleuchtet. Eine Bestandsaufnahme zeigt, wie es um die Schwimmfähigkeiten der Schweizer Bevölkerung bestellt ist und wie eine solche idealerweise aussehen könnte. Vorgestellt wird der methodische Weg bei der Wasserangewöhnung, wobei auch dem Aspekt der Angstüberwindung Aufmerksamkeit geschenkt wird. Im Teil bfu gehen die Spezialisten auf die tragischen und oft vermeidbaren Unfälle ein. Wasser ist – gerade in der Schule – auch eine faszinierende Umgebung für erhellende Experimente. Doch auch jene, die Wasser fast nur vom Hörensagen kennen, werden nicht enttäuscht. Uns interessieren die Möglichkeiten dieses flüssigen Trainingsmittels für andere Sportarten.

Die eine Praxisbeilage orientiert sich stark am neuen Lehrmittel «Schwimmwelt» und bringt diese Philosophie allen näher, die Kernkompetenzen vermitteln und die Schwimmtechniken verbessern wollen. Die zweite Praxisbeilage ist dann ganz «trocken»: Beleuchtet wird das in vielen Sportarten wichtige «Intermittierende Training».

«mobile» 3/05 erscheint Anfangs Juni 2005.

Ein Dankeschön an unsere Partner:



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



Biokosma bietet interessante Angebote für den mobileclub.



VISTA Wellness bietet interessante Angebote für den mobileclub.