

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 4  
  
**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>**

Christa Grötzinger Strupler (Grö), Arturo Hotz (Hz), Markus Küffer (kü)

## Bewegter Kindergarten



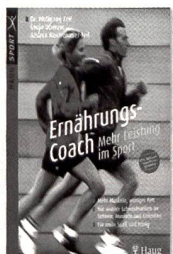
«Durch Bewegung und Spiel erschliesst sich das Kind die Welt»: Karin Schaffner zeigt mit ihrem Buch, dass Bewegungsfähigkeit und seelisch-geistige Entwicklung eng zusammenhängen und sich wechselseitig beeinflussen. Ihre Ausführungen und Hinweise für die Praxis sind lebendig, bunt, kreativ und können den Kindergartenalltag prägen. Dokumentiert wird das Schweinfurter Praxismodell: In fünf Kindergärten machen spezielle Bewegungsangebote einen Teil des Unterrichtskonzeptes aus. Die in diesen fünf Institutionen tätigen Erziehenden verfolgen das Ziel, das Thema Bewegung im Elementarbereich umzusetzen und die Situation der Vorschulkind in Bayern diesbezüglich zu verbessern.

Der Band ist ein Zwischenbericht eines solch bewegten Kindergartens, wo die Autorin als Erzieherin tätig ist. Sie berichtet von der Umgestaltung der Innen- und Aussenräume, erwähnt die zentrale Zusammenarbeit mit Eltern, Trägern und der Öffentlichkeit sowie die Kooperation mit Vereinen und anderen Institutionen. Den grössten Umfang des Bandes nehmen Praxisbeispiele und konkrete Anleitungen für Natur-, Bewegungs- und Sinneserfahrungen im Kindergartenalltag ein. Die Beispiele dieser fächerübergreifenden Bewegungserziehung – teilweise bebildert oder mit Skizzen versehen – sind als Anregung gedacht. Da kann es nur heissen: Nachahmung empfehlenswert! (Grö)

Der Band ist ein Zwischenbericht eines solch bewegten Kindergartens, wo die Autorin als Erzieherin tätig ist. Sie berichtet von der Umgestaltung der Innen- und Aussenräume, erwähnt die zentrale Zusammenarbeit mit Eltern, Trägern und der Öffentlichkeit sowie die Kooperation mit Vereinen und anderen Institutionen. Den grössten Umfang des Bandes nehmen Praxisbeispiele und konkrete Anleitungen für Natur-, Bewegungs- und Sinneserfahrungen im Kindergartenalltag ein. Die Beispiele dieser fächerübergreifenden Bewegungserziehung – teilweise bebildert oder mit Skizzen versehen – sind als Anregung gedacht. Da kann es nur heissen: Nachahmung empfehlenswert! (Grö)

**Schaffner, K.:** Der Bewegungskindergarten. Kinder stark machen – mit Praxisvorschlägen. Reihe Motorik, Band 28. Schorndorf, Verlag Hofmann, 2004. 130 Seiten.

## Mehr Spass und Leistung im Sport



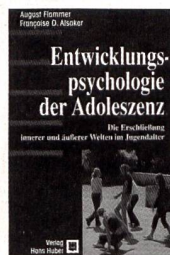
Ob Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen: immer mehr Menschen entscheiden sich für eine Ausdauersportart. Die damit verbundenen Ziele sind oft unterschiedliche. Viele Freizeitsportler suchen einen Ausgleich zum Bürojob, andere möchten an einem Marathon teilnehmen und wieder andere lästige Pfunde loswerden. Der Ratgeber «Ernährungs-Coach: mehr Leistung im Sport» nimmt auf die entsprechende Zielsetzung Rücksicht, hilft beim Zusammenstellen des Trainings- und Speiseplans und liefert Motivationstipps von Profisportlern. Das Autorenteam Wolfgang Feil, Sonja Oberem und Andrea Reichenauer-Feil leiten die Leserschaft gezielt zum Training und der richtigen Ernährung an, ob nun der erste Zehn-Kilometer-Lauf geplant ist oder die Gewichtsreduktion im Vordergrund steht.

Die Trainingserfahrungen der Hobbyläuferin Andrea Reichenauer-Feil fliessen ebenso ein wie die der Marathonläuferin Sonja Oberem. Die Tipps der beiden Läuferinnen lassen sich auf andere Ausdauersportarten übertragen. Der Biologe, Sportwissenschaftler und Ernährungsspezialist Wolfgang Feil informiert darüber, welche Mineralstoffe und Nahrungsmittel den Stoffwechsel aktivieren, sportliche Leistungen fördern und einem Trainingstief vorbeugen.

Das Buch bietet neue Wege zu mehr Spass und Leistung durch das leicht umsetzbare und diätetisch wertvolle 4-Wochen-Abnehm-Programm, den «Kalorien-Verschwender-Lauf» sowie ein kurzes Dehn- und Stabilisierungsprogramm. (kü)

**Feil, W.; Oberem, S.; Reichenauer-Feil, A.:** Ernährungs-Coach: mehr Leistung im Sport. Stuttgart, Haug, 2005. 158 Seiten.

## Die Welten der Jugendlichen – das Buch zum Heftthema



Wer als Entwicklungspsychologe ein Buch über die Adoleszenz schreiben möchte, nimmt sich sehr viel vor. Er oder sie wagt sich an ein zwar sehr spannendes, aber auch an ein höchst komplexes Gebiet heran. So erstaunt es nicht, wenn die beiden Autoren, Françoise D. Alsaker und August Flammer (Uni Bern), ihr Projekt einfühlend und gegenüber den Hauptdarsteller/innen respektvoll mit «Annäherungen» charakterisieren. Dies drückt Kompetenz aus und wirkt einladend zum Lesen, noch mehr aber zur anspruchsvollen Auseinandersetzung mit diesem kaum je an Aktualität einbüssenden Thema.

Trotz des aktuellen Forschungsstandes, der in den letzten Jahrzehnten – auch durch die Autoren – entscheidend gemehrt worden ist und nun präzise Angaben erlaubt, bleiben noch viele, sehr viele Fragen offen – und werden es in Teilbereichen auch immer bleiben.

Dennoch: Was vorliegt, imponiert und bereits der quantitative Ansatz (414 Seiten!) lässt die Fülle an Forschungsmaterial erahnen, die nicht zusammengefasst werden kann. Wenigstens geben das Inhalts- und das Sachwortverzeichnis Einblick, welche Aspektvielfalt notwendig ist, damit «die Erschliessung innerer und äusserer Welten im Jugendalter» verantwortungsvoll gelingen kann. (Hz)

Dennoch: Was vorliegt, imponiert und bereits der quantitative Ansatz (414 Seiten!) lässt die Fülle an Forschungsmaterial erahnen, die nicht zusammengefasst werden kann. Wenigstens geben das Inhalts- und das Sachwortverzeichnis Einblick, welche Aspektvielfalt notwendig ist, damit «die Erschliessung innerer und äusserer Welten im Jugendalter» verantwortungsvoll gelingen kann. (Hz)

**Flammer, A.; Alsaker, F. D.:** Entwicklungspsychologie der Adoleszenz. Die Erschliessung innerer und äusserer Welten im Jugendalter. Bern, Verlag Hans Huber, 2002. 414 Seiten.

## Ist das Leben eine Turnhalle?



Wer die Ernsthaftigkeit als oberstes Gebot für Schriftsteller einfordert, die sich wagen, über «Sport» zu schreiben, der muss vor diesem Buch von Richard Reich gewarnt werden, und zwar ernsthaft. Allen andern sei die Lektüre herzlich empfohlen! Aber eigentlich drehen sich Reichs Geschichten gar nicht um Sport, auch nicht um Turnlehrers Turnhallen, sondern um den Alltag und um gelebtes Leben. Oder, mit den Worten

Richard Reichs: «Mit einem Wort, wir Turnlehrer sind Menschen wie du und ich.» Und ebenso tiefeschürfend wie oberflächlich: «Trotzdem sind wir im Grunde unseres Herzens friedliebend.» Natürlich mag auch dieser Satz aus dem vermeintlichen Zusammenhang gerissen scheinen. Doch das Typische braucht keinen Kontext, es stimmt einfach! Zumal in seinem Umfeld: «Eigentlich verstehe ich nicht, weshalb die Leute immer lachen, wenn ich sage, dass ich Turnlehrer bin. (...) Wie alle anderen Schweizer arbeiten wir Turnlehrer viel, schlafen genug und melden uns nur krank, wenn wir als Notfall eingeliefert werden.»

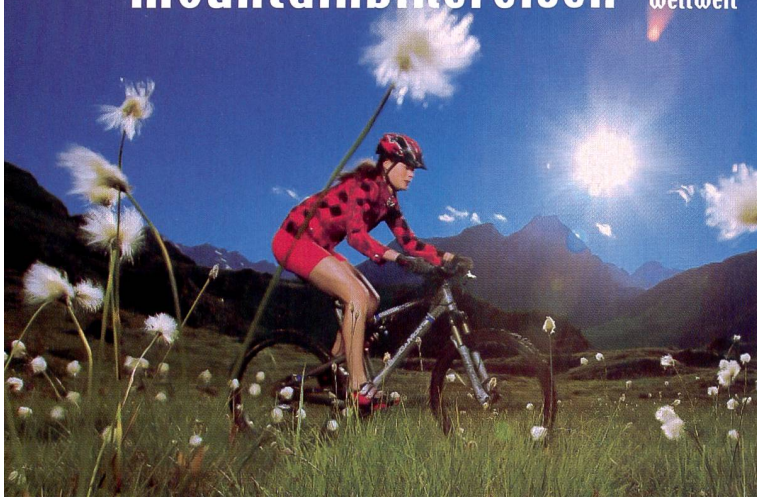
Richard Reich ist ein Meister seines Fachs. Er ist ein Geschichtenerzähler par excellence, der kritisch-akribisch beobachtet und durchaus weiss, wie gut er schreiben kann. Man schmunzelt auch dann, wenn durch den Spiegel, den er uns vorhält, der Weitblick etwas zu kurz kommt.

Reich ist ein Spieler: Souverän lächelnd verblüfft er durch Spielwitz, taktische Coolness und stupende Raffinesse im Umgang mit Wortwahl, Stil und Betroffenmachen. Die (Lese-)Zeit vergeht im Flug. Das Buch ist zu Ende, und ein Wohlgefühl breitet sich aus. Wovon schrieb er nur? Keine Ahnung! Geschichten von Reich. (Hz)

**Reich, R.:** Das Leben ist eine Turnhalle: Geschichten. Zürich, Kein & Aber, 2004. 288 Seiten.



# Rad-Kulturreisen & Mountainbikereisen weltweit



Erlebnisferien für Singles, Paare und Gruppen weltweit von gemütlich bis anspruchsvoll  
Individualreisen ab zwei Personen

bike adventure tours GmbH  
Sagstrasse 12  
CH-8910 Affoltern am Albis  
Telefon +41 (0)1 761 37 65  
Telefax +41 (0)1 761 98 96  
info@bikereisen.ch



**www.bikereisen.ch**

## Unsere Destinationen weltweit

Alle detaillierten Reiseprogramme können Sie direkt unter [www.bikereisen.ch](http://www.bikereisen.ch) herunterladen.

Gruppenreisen	Level 1-2	Gruppenreisen	Level 2-4	Individualreisen	Level 1-4
Rad- & Bike-Kultur		Mountainbike-Sport		ab 1-2 Personen	
Europas Paradiese		Europas Biketrails		Bikestationen Europa	
<input type="checkbox"/> Kroatien	1-2	<input type="checkbox"/> Andalusien	2	<input type="checkbox"/> Ischgl	2/3
<input type="checkbox"/> Bulgarien	1-2	<input type="checkbox"/> Sardinien	2-3	<input type="checkbox"/> Toskana	2/3
<input type="checkbox"/> Island	2	Bike Adventures weltweit		<input type="checkbox"/> Mallorca	2/3
African Roots		<input type="checkbox"/> Cuba Oriente	2-3	<input type="checkbox"/> Kreta	1/2/3
<input type="checkbox"/> Mauritius	1	<input type="checkbox"/> Costa Rica	2-3	<input type="checkbox"/> La Palma	2/3
<input type="checkbox"/> Ägypten Weisse Wüste	1-2	<input type="checkbox"/> Neuseeland	2-3	<input type="checkbox"/> Teneriffa	2/3
<input type="checkbox"/> Madagaskar	2	<input type="checkbox"/> Patagonien	3-4	<input type="checkbox"/> Gargano	2/3
<input type="checkbox"/> Südafrika	2	Mountain Adventures		Rad- & Bike-Kultur individuell	
Asian Dreams		<input type="checkbox"/> Transalp I	3	<input type="checkbox"/> Sinai-Rotes Meer	1
<input type="checkbox"/> Südthailand	1	<input type="checkbox"/> Transalp II	3-4	<input type="checkbox"/> Mauritius	1
<input type="checkbox"/> Südvietnam	1-2	<input type="checkbox"/> Transalp III	4	<input type="checkbox"/> Cuba Classico	1-2
<input type="checkbox"/> Burma	1-2	<input type="checkbox"/> Kilimanjaro	2-3	<input type="checkbox"/> Burma	1-2
<input type="checkbox"/> Götterinsel Bali	2	<input type="checkbox"/> Hoher Atlas Marokko	3	<input type="checkbox"/> China	1-2
<input type="checkbox"/> Borneo-Malaysia	2	<input type="checkbox"/> Ecuador	3	<input type="checkbox"/> Südvietnam	1-2
<input type="checkbox"/> Sri Lanka	2	<input type="checkbox"/> Nordpakistan	3	<input type="checkbox"/> Götterinsel Bali	2
<input type="checkbox"/> Sikkim	2/3	<input type="checkbox"/> Himalaya Ladakh	4	<input type="checkbox"/> Borneo-Malaysia	2
Latino Ambiente		<input type="checkbox"/> Lhasa-Kathmandu	4	<input type="checkbox"/> Sri Lanka	2
<input type="checkbox"/> Brasilien Rio & Bahia	1-2	MTB Wüstenräume		Mountainbike individuell	
<input type="checkbox"/> Cuba Classico	1-2	<input type="checkbox"/> Namibia	2	<input type="checkbox"/> Sinai Freeride	3
<input type="checkbox"/> Peru Inkatrails	2	<input type="checkbox"/> Usbekistan	2-3	<input type="checkbox"/> Hoher Atlas Marokko	3
<input type="checkbox"/> Patagonien light	2	<input type="checkbox"/> Sinai Freeride	3	<input type="checkbox"/> Ecuador	3
Oversea Trails		<input type="checkbox"/> Hoggar Sahara	3	<input type="checkbox"/> Himalaya Ladakh	4
<input type="checkbox"/> Neuseeland	1-2	<input type="checkbox"/> Baja California	3	<input type="checkbox"/> Lhasa-Kathmandu	4
<input type="checkbox"/> Kanada	2	<input type="checkbox"/> USA Südwesten	3		

Bitte senden Sie mir den Gratis Reisekatalog zu

Vorname/Name:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon/Mobile:

Email:

Newsletter per Email erwünscht

☐ ja

☐ nein

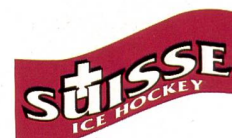
mobile 05

**SPONSER**  
SPORT FOOD



## Kurs für Sportlerbetreuung

Basisausbildung für kompetente Sportlerbetreuung



Dieser Kurs ist ein Muss für **ALLE**, die Sport treiben und Sportler betreuen. Der **zweitägige** Kurs ist sehr **praxisorientiert** (keine grossen Theorien) und beinhaltet folgende **6 Themen**:

- Sportmassage
- Stretching
- Sportverletzungen
- Taping
- Doping
- Ernährung im Sport

Leitung

Jack Eugster, Masseur des Schweizer Eishockeyverbandes, mit seinem Team

Kursort

Sport- und Fitnesscenter Schumacher in Dübendorf

Kurskosten

Fr. 390.- inkl. Mittagessen

Voraussetzungen

Interesse an Sport und Gesundheit

Anzahl Teilnehmer

mindestens 16, maximal 24 Personen

Anmeldungen an: Jack Eugster  
Postfach 2176  
8600 Dübendorf 2

oder E-Mail: jack.e@smile.ch

oder Natel: 079 211 61 18

NEU im INTERNET: [www.medcoach.ch](http://www.medcoach.ch)

KURS ☐ 17./18. Sept. 05 (62) ☐ 01./02. Okt. 05 (63) ☐ 29./30. Okt. 05 (64)  
☐ 19./20. Nov. 05 (65) ☐ 03./04. Dez. 05 (66) ☐ 28./29. Jan. 06 (67)

Name			
Vorname			
Strasse			
	PLZ:	Wohnort:	
Telefon	P:	G:	
Unterschrift			