

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 8 (2006)
Heft: 2

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

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

Download PDF: 05.02.2026

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

7 Plattform // Standpunkte

Matthias Remund // Torino o6 – Darauf wollen wir aufbauen!
Arturo Hotz // Torino o6 – Was bleibt?

8 Schaufenster // News**10 Fokus // Tägliche Bewegung****20 Gesundheit // Ernährung**

Antioxidantien // Freie Radikale unter Kontrolle
Véronique Keim

22 Training // Kräftigung

Beschwerden // Rücken und Schwangerschaft
Lorenza Leonardi Sacino

24 Gesundheit // Female Athlete Triad

Leistungssport // Ein gefährliches Dreieck
Lorenza Leonardi Sacino

27 Gesundheit // Observatorium

Frage und Fakten // Wie aktiv sind wir?

28 Wissenschaft und Forschung // Motivation im Sportunterricht

Studie der EHSM // Leistung macht Spass
Daniel Birrer

33 mobileclub**35 Neuerscheinungen****36 Dossier // Fitte Erwachsene****46 Projekt // Mobilität**

Strassenverkehr // Keine Macht den «Mama-Taxis»
Ralph Hunziker

48 Brennpunkt // Sportunterricht

Zurück zum Wesentlichen // Taten statt Klagen
Kurt Murer

52 Vis-à-vis // Richard Reich

Kunstfertiger Kolumnist // «Dem Sportjournalismus fehlt das Gedächtnis»
Interview: Roland Gautschi

54 Schaufenster // Vorschau**Beilagen****Spielstart**

Dem Alter angepasst // Auch Kinder auf der Unterstufe wollen dribbeln, schiessen und punkten! «mobilepraxis» zeigt Lehrerinnen und Lehrern, wie Spielfertigkeiten erworben, angewendet und gestaltet werden können.

Dominik Owassapian, Christin Aeberhard

Fokus**Tägliche Bewegung****10 Übersicht // Starke Argumente für eine stärkere Schule****12 Motorik // Geschickter werden****13 Gesundheit // Für langes Wohlbefinden****14 Persönlichkeit // Stark und selbstsicher werden****15 Kognition // Besserlernen****Ganzheitliche Bildung // Kopf, Herz und Hand****16 Sozialkompetenz // Gemeinsam spielen, zusammen lernen****Unfallprävention // Sicher durch den Alltag****17 Schulentwicklung // Hin zu einer gesunden Schule****Weitere Wirkungen // Vielfältige Effekte ermöglichen****18 Fazit // Die Sache ins Rollen bringen**

Christoph Conz

Dossier**Fitte Erwachsene****36 Die neuen Alten // Adieu Seniorensport**

Janina Sakobielski

38 Sport im Alter // Den Jahren Leben geben

Alfred Aebi

39 Nachgefragt // 60 Lenze jung ...

Andres Schneider

40 Moderate Bewegungsformen // Sanft und sicher

Ellen Leister

42 Wie viel wovon? // Mit einer Prise Kondition

Andres Schneider

44 Unfallprävention // Achtung Sturzgefahr**44 Motivationsstrategien // Angebote mit Profil**

Matthias Brunner

Tippfitt

Bewegungsberater // Kinder und Jugendliche sollten mindestens eine Stunde täglich körperlich aktiv sein. Erfüllst du diese Richtlinie? Wenn nicht, dann lasse dich von dieser Praxisbeilage zu mehr Bewegung inspirieren. Aber auch Sportskanonen finden darin vielfältige Bewegungsmöglichkeiten für ihren Alltag.

Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss,
Ralph Hunziker



**Gibt es knackigere Wege
schlank zu bleiben?**

Schweizer Früchte – ich weiss warum

www.swissfruit.ch