

**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 06 – Darauf wollen wir aufbauen!  
Arturo Hotz // Torino 06 – 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 // Besser lernen**  
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](http://www.swissfruit.ch)**