

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 3

## **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](#)

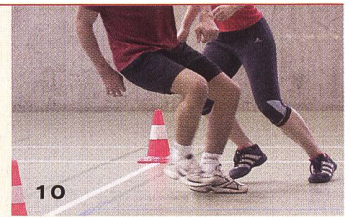
### **Terms of use**

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:** 04.02.2026

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

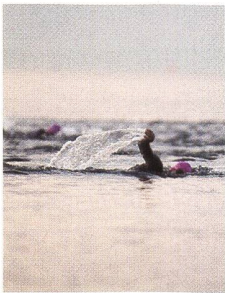
- 7 Plattform // Standpunkte**  
 Erik Golowin // Menschenbilder sind mehr als Glaubenssache  
 Max Stierlin // Immer mehr Tests – wo führt das hin?
- 8 Schaufenster // News**
- 10 Fokus // Fitnessstest**
- 24 Wissenschaft und Forschung // Depressionen**  
 Sport als erstklassiger Stimmungsaufheller
- 27 Gesundheit // Dicke Luft im Schwimmbad**  
 Wie gefährlich ist Chlor für unsere Kinder?
- 30 Gesundheit // Ernährung**  
 Einfach essen!
- 32 Dossier // Natursport**
- 42 Sicherheit // Veloausflüge**  
 Unfallfrei auf zwei Rädern
- 45 mobileclub**
- 47 Medien // Unter der Lupe**
- 48 Vis-à-vis // Sportmediathek**  
 Der siebte Himmel im sechsten Stock
- 51 Schaufenster // Vorschau**
- 52 Projekt // Sport the Bridge**  
 Ein besseres Leben für äthiopische Strassenkinder
- 54 Menschen // Was macht eigentlich?**  
 Nachwuchsförderer Erich Hanselmann nach der Pensionierung?

**Fokus****Fitnessstest**

- 10** Ein toller Wurf // Ein Test für alle Fälle  
**13** Die messbaren Fünf // Repräsentative Fitnessparameter sind abgedeckt  
**19** Feedbacks // Positive Reaktionen bei Direktbetroffenen  
**20** Vinzenz Klingele // Grosse Ergebnisse mit wenig Aufwand  
**21** qims.ch // Auch Fairplay wird belohnt

**Dossier****Natursport**

- 32** Downhill // Konflikte unter den Nutzern  
**35** Naturschutz // Den Versuchungen widerstehen  
**38** Petra Vögeli // Verhalten wir uns als Gäste!  
**39** Zecken & Co. // Gefahren lauern überall  
**40** Sicherheit // Die rechtlichen Tücken bei Ausflügen mit Schulklassen

**Praxisbeilagen****Ausdauer**

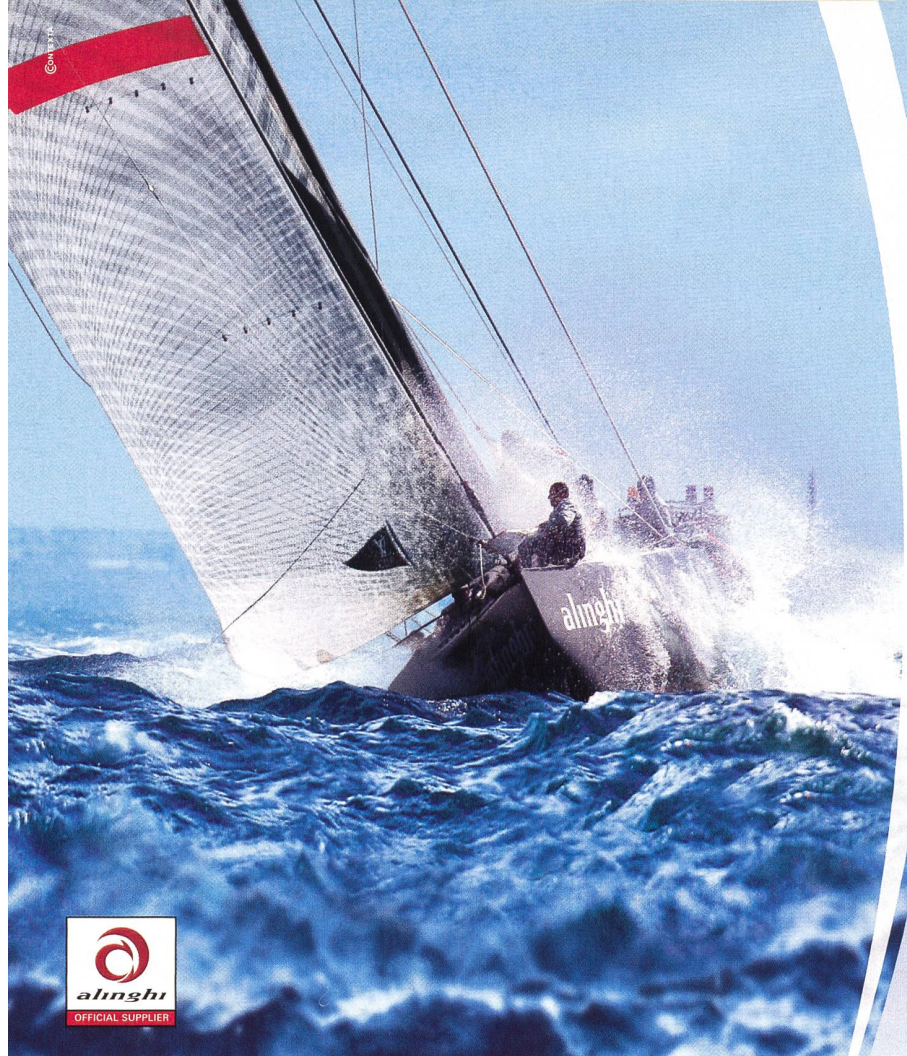
► **Durchhalten leicht gemacht** // Wer seine Ausdauerfähigkeiten verbessern will, muss sich nicht über Stunden mit monotonem Training abquälen. Mit Variation der Methode und mit an die Sportart angepassten Belastungsformen und Rhythmen kann die Ausdauer vielfältig trainiert werden.

*Ralph Hunziker, Andreas Weber*

**Handgeräte**

► **Schlummerndes Potenzial** // Täglich kommen neue Sportgeräte auf den Markt und die konventionellen werden vergessen. Oft handelt es sich um Eintagsfliegen, die das grassierende Konsumverhalten fördern. Diese Praxisbeilage zeigt, dass die Einsatzmöglichkeiten konventioneller Geräte noch lange nicht ausgeschöpft sind.

*Mariella Markmann, Claudia Harder*



## familia Champion PowerPacks: Volle Kraft voraus.



familia, der Spezialist für Vollwert-Sportnahrung präsentiert die ideale Zwischenverpflegung: familia Champion PowerPacks. Die knusprigen Getreidekissen mit einer nach wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelten Schokoladenfüllung liefern sofortige und lang anhaltende Energie in handlicher Form. Ob im Sport, im Alltag oder unterwegs: familia Champion PowerPacks sind die perfekten Begleiter für alle grossen und kleinen Champions.

**Official Power Food Supplier of Alinghi**

[www.bio-familia.com](http://www.bio-familia.com)



In dir steckt mehr.



## 1 HOTELÜBERNACHTUNG INKL. FRÜHSTÜCK CHF 22.-

Kaum zu glauben, aber wahr. Das ALL IN ONE HOTEL INN LODGE in Celerina machts möglich. Dort, wo sich Gruppen, Schulen, Familien, Business- und Individualgäste auf über 4000 m<sup>2</sup> Hotelerlebnis treffen. Smart, trendy, aktiv.

**Mehr Ferien für weniger Geld.**

**ALL IN ONE HOTEL INN LODGE**

Via Nouva 3 | CH-7505 Celerina | T +41 (0)81 834 47 95 | F +41 (0)81 834 47 96 | [info@innlodge.ch](mailto:info@innlodge.ch) | [www.innlodge.ch](http://www.innlodge.ch)

**ENGADIN**  
*St. Moritz*