

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
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: 04.02.2026

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

7 Plattform // Standpunkte

Bixio Caprara // Der Service, der zählt
Corinne Spahr // Vom Wissen zum Tun

8 Schaufenster // News

Mit dem Velo auf dem Schulweg punkten

10 Fokus // Atmung**26 Sicherheit // Kopfschutz**

300 Gramm Kunststoff als Lebensretter

28 Projekt // Fit für die Euro

Gemeinden, auf zum Duell!

30 Dossier // Ernährung**42 Seitenblicke // Capoeira**

Die Magie der «Roda»

44 Vis-à-vis // Andreas Schär

Gespannte Vorfreude auf die UEFA EURO 08

47 Projekt // Nachhaltigkeit

Sportförderung und Gastfreundschaft

49 mobileclub**51 Medien // Unter der Lupe****53 Pilotprojekt // Monitoring Übergewicht**

Hoffnung dank Vorwärtsstrategie?

59 Schaufenster // News**62 Menschen // Benedikt Weibel**

«Eine friedliche und fröhliche Party»

Fokus

10

Atmung

10 Zeit zum Atmen // Synchronschwimmerinnen im Porträt

12 Physiologie // Der Sauerstoff im Kreislauf

16 Lebensqualität // Östliche Weisheit – globaler Nutzen

18 Atemübungen // Mehr Luft für grosse Taten

21 Kinder // Bauch voller Lieblingsfarben

22 Atemtraining // Das Potenzial liegt in der Luft

Dossier

30

Ernährung

30 Christof Mannhart // Die Balance entscheidet

33 Lebensmittelpyramide // Es muss etwas mehr sein

35 Supplemente // Hochwertige Nahrung ist unersetzbar

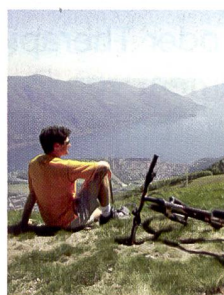
36 Mahlzeiten // Der richtige Zeitpunkt zählt

38 Sportlager // Schmackhaftes für den Gaumen

40 Sportgetränke // Vom sinnvollen Einsatz

Praxisbeilagen**Frisbee**

► Kaum ein Sandstrand oder eine Spielwiese, wo die runde Plastik-scheibe nicht umherfliegen würde: Nun soll sie vermehrt auch über den Schulhof segeln und im Vereinssport Einzug finden. Das spezielle Flugverhalten des Frisbees bringt neue technische und taktische Herausforderungen in den Sportunterricht. //

Regeneration

► Wird die Erholung vernachlässigt, kann das zu Leistungsstagnation oder -rückgang und in extremen Fällen sogar zu Übertraining führen. Wer sich im Sport steigern will, kommt – je grösser der Trainingsaufwand wird – um regenerative Massnahmen nicht herum. //

Vertrieb Schweiz:

 **smith&nephew**

BSN medical

Leukotape®



**Damit das Taping
Freude macht.**

Taping ist mehr als das einfache Anlegen eines starren Verbandes. Taping ist eine ganzheitliche medizinische Versorgung zur Prophylaxe oder Therapie von Verletzungen. Deshalb bieten wir ein Sortiment von Produkten rund ums Taping an. Damit jeder Tapeverband hält, was wir versprechen. Leukotape. Das Taping-Sortiment von BSN medical.

Just tape it
Leukotape

Smith & Nephew AG
Glutz Blotzheim-Strasse 1
CH-4502 Solothurn

T +41 (0)32 624 56 60
F +41 (0)32 624 56 81
www.smith-nephew.ch


swiss olympic
partner