

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 10 (2008)

**Heft:** 3

**Artikel:** Der Quell ewiger Jugend

**Autor:** Donzel, Raphael

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991601>

### 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:** 03.02.2026

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

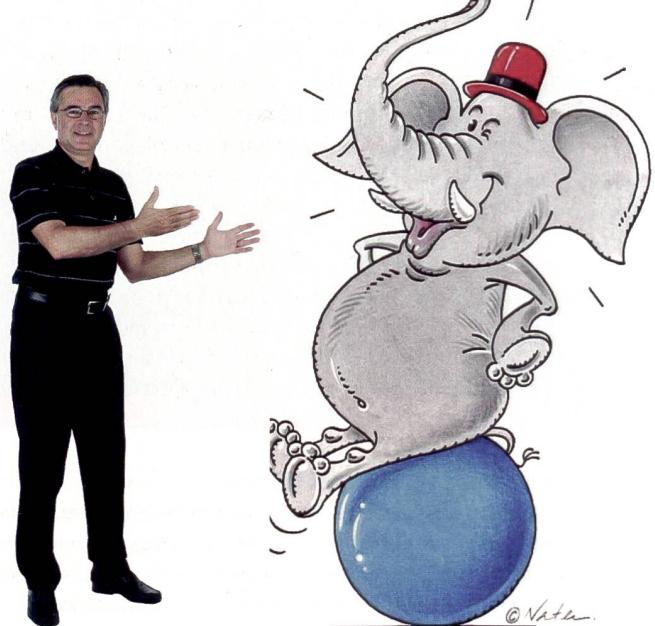
# Der Quell ewiger Jugend

Wer hat sich nicht eines Tages auf einen Swissball gesetzt, aus Neugier oder Überzeugung? Seit fast einem halben Jahrhundert fasziniert er ein grosses Publikum. Und seine Aura hat nichts von ihrem Glanz verloren.

Text: Raphael Donzel

► Fast fünfzig und nicht ein Fältchen! Während bei anderen Geräten die Popularität so schnell sinkt, wie sie zuvor gestiegen ist, hat der Swissball® (eingetragene Marke der Vistawell AG, Bôle NE) nach wie vor ein hohes Verführungspotenzial. Worin liegt das Geheimnis seiner jugendlichen Frische? «Er findet ständig neue Betätigungs-felder», gibt Bernard Prébandier, Leiter der Neuenburger Firma, zur Antwort.

Wie bei jeder spannenden Geschichte ranken sich auch um diejenige des Swissballs zahlreiche Mythen und Legenden. Man erzählt, Mary Quinton, eine in Bern tätige englische Physiotherapeutin, habe ihn entdeckt. Andere gehen davon aus, dass er auf Wunsch der Schweizer Heilgymnastikerin Susanne Klein-Vogelbach entwickelt wurde. Sicher ist bloss: Der erste Gymnastikball aus Vinyl erblickte das Licht der Welt 1963 in Italien, in einem Friauler Dorf; ausgedacht hatte ihn Familie Cosani in ihrer Spielzeugfabrik. Sein Name, der erste von vielen: Pezziball (siehe Kastentext). «Niemand ist bei der Entwicklung auf die Idee gekommen, ihn zu taufen», erzählt Bernard Prébandier. «Auf dem Karton mit den Bällen stand einfach ‹peZZi›, die Angabe auf Italienisch für die Anzahl der enthaltenen Bälle». So entstand der Name, ohne dass sich jemand etwas dabei gedacht hätte.



## Von der Therapie zur Fitness

Quinton, Klein-Vogelbach? Letztlich ist es unwichtig, wessen Kind der Swissball ist! Beide haben die unbestreitbaren therapeutischen Tugenden dieses Balls erkannt. Die eine benutzte ihn zur Behandlung hirngeschädigter Neugeborener und Kleinkinder (Bobath-Therapie). Die andere, Begründerin der Schule für Physiotherapie am Basler Kantonsspital und des Konzepts der Funktionellen Bewegungslehre, integrierte ihn in ihre Rehabilitationsprogramme für Patienten mit neurologischen oder orthopädischen Problemen. Zahlreiche in Spitälern und von Physiotherapeuten auch heute noch angewandte Methoden gehen auf die Ideen und die Arbeit von Susanne Klein-Vogelbach zurück.

Allerdings blieb der Swissball nicht lange eine Exklusivität spezieller Schweizer Institutionen. Nach der Schweiz eroberte er Deutschland und dann die USA. Übrigens erhielt der Ball das Label «Swiss» sehr wahrscheinlich verpasst, als er Anfang der 1970er-Jahre

## Porträt

<b>Eingetragener Warenname:</b>	Swissball®
<b>Weitere Bezeichnungen:</b>	Pezziball (in den Anfängen), Balance Ball, Body Ball, Exercise Ball, Fitball, Gymnic, Physioball, Stability Ball, Therapy Ball, Yoga Ball usw.
<b>Entstehungsjahr:</b>	1963
<b>Herkunft:</b>	aus italienischer Produktion (Friaul)
<b>Größen:</b>	45 cm, 55 cm, 65 cm, 75 cm
<b>Eigenschaften:</b>	BRQ (Burst Resistant Quality: platzsicher, kein Explosionsrisiko bei Beschädigung)



Nachgefragt

## Ein Gerät für alle Richtungen

► Bei zahlreichen Spitzensportlern ist der Swissball Teil des Trainingsprogramms. Bertrand Théraulaz ist der französischsprachige Swiss-Olympic-Ausbildungsverantwortliche und des Lobes voll.

**«mobile»: Was fasziniert Sie am Swissball? Bertrand Théraulaz:** In erster Linie seine Anpassungsfähigkeit. Er ist das einzige didaktische Hilfsmittel, das sich perfekt dem Benutzer anpasst. Der Swissball bewegt sich mit ihm, vervielfacht seine Bewegungen und sein Wippen.

**Welche anderen Trümpfe hat er zu bieten?** Im Gegensatz zu anderen Geräten bewegt sich der Swissball in alle Richtungen. Jedes Ungleichgewicht zwingt den Sportler, wieder in die Vertikale zu gehen, in die perfekte Schwerkraftlinie zurück. Der Ball lässt sich auch für bewusste Rückschritte einsetzen: Man zwingt den Benutzer dazu, seine Koordination zu ändern und verweist ihn so auf ein anderes Bewegungsschema. Aber das ist noch nicht alles; mit dem Swissball lassen sich auch Wurf-, Schlag- und Schusstechniken verbessern.

**Wie denn?** Nehmen wir zum Beispiel den Ballwurf. Dafür braucht es bestimmte Abfolgen von Anspannung und Entspannung. Mit dem Swissball lassen sie sich abbilden. Die dem Ball innewohnende vertikale Bewegung ist die Bedingung zum Lockern der Gelenke. Der Ballwurf gelingt nur bei einer lockeren Schulter. Dieses Prinzip ist auch bei den ersten Schritten eines Babys wirksam. Es kann nicht gehen lernen, solange es unfähig ist, seinen Schwerpunkt anzuheben. Deshalb reckt es den Körper ruckweise in die Höhe, um dann ein Bein vor das andere setzen zu können.

**Wann kommt der Swissball im Trainingsprogramm eines Spitzensportlers zum Zug?** Der Ball eignet sich zum Trainieren aller Disziplinen und für alle Phasen des Trainingsprozesses. Grenzen gibt es keine. Man kann Kraftübungen auf einem Swissball liegend ausführen statt auf einer Bank und so das Gleichgewicht verbessern. Man kann auf ihn sitzen, um sich zu erhölen, und dabei auch gleich die Qualität der Haltung verbessern. Um den Swissball kommt man einfach nicht herum.

**Eignet er sich auch zum Trainieren von Kindern?** Natürlich. Der Swissball gibt ein umfassendes sensorisches Feedback und garantiert damit, dass die Propriozeption aller Gleichgewichtssysteme trainiert wird. Er ist das beste Gerät, weil er sich dem Kind und seinem Gewicht anpasst.

**Spricht irgendetwas gegen den Swissball oder hat er Mängel?** Nicht, dass ich wüsste. Man kann höchstens einwenden, er sei nicht gerade platzsparend. //

► Kontakt: bertrand.theraulaz@baspo.admin.ch

den Atlantik überquerte. Dort entwickelte er sich weiter. Abgesehen von der medizinischen Verwendung fand er dank der Physiotherapeutin Joanne Posner-Mayer ab 1989 den Weg in Fitnessclubs und Aerobiczentren. Der neue Trend machte auch vor Europa nicht Halt. Denn mit keinem anderen Accessoire lassen sich alle Trainingsfaktoren so effizient verbessern.

### Begeisterte Schulen

1984 und 1991 sind zwei Schlüsseljahre in der Schweizer Schullandschaft. 1984 wurde die Kampagne «Sitzen als Belastung» lanciert. 1991 startete die «Bewegte Schule». Beide Projekte organisierte der Schweizerische Verband für Sport in der Schule auf Anregung von Urs Illi, der sich zum Ziel gesetzt hatte, Lehrer, Schulleiterinnen und Schülärzte für die Auswirkungen lang dauernden Sitzens auf den Bewegungsapparat zu sensibilisieren. «Es ging auch darum, Alternativen zum Sitzen auf Stühlen zu finden», erinnert sich die damalige SVSS-Präsidentin Rose-Marie Repond. «Ein zentrales Element zur Umgestaltung des Schulalltags war der Swissball. Er zwingt dazu, ständig das Gleichgewicht zu suchen, begünstigt eine bessere Körperhaltung und lässt einen auch im Sitzen in Bewegung bleiben.»

Vor allem in Deutschland, in geringerem Mass auch in der Schweiz, taten es mehrere Krankenkassen dem SVSS nach und starteten Mitte der 1990er-Jahre umfangreiche Sensibilisierungs- und Präventionskampagnen. Um den verheerenden Folgen einer schlechten Haltung am Arbeitsplatz entgegenzuwirken, empfahlen Sie den Sitzball und erarbeiteten zahlreiche Ratgeber und Übungsvorlagen. In der Folge nahm der Verkauf des Swissballs explosionsartig zu.

### Positive Eigenschaften zuhauf

Europa, USA, Japan: Als Einladung zu sportlicher Betätigung setzt sich der Swissball überall durch, wo er hingelangt. Und passt sich den Bedürfnissen an, ob als Sitzball in Schulen und Büros, Rehabilitations- und Präventionsmittel, Kombinationstrainingsgerät für Sport- und Fitnessstudios oder in der Vorgeburts- und Rückbildungsgymnastik. Der grosse Ball ist für alle Altersgruppen und Trainingsniveaus geeignet (siehe Interview). Er verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, ist ideal für Gleichgewicht, Haltung, Koordination und Körperbewusstsein. Das Potenzial des Swissballs scheint grenzenlos. //

► Der «Original Swissball» ist bei unserem Partner Vistawell AG erhältlich. Werfen Sie einen Blick auf unser Sonderangebot auf Seite 45. Leser und Mitglieder des mobileclub profitieren von Spezialpreisen.

[www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch), [office@vistawell.ch](mailto:office@vistawell.ch)

Auf der Suche nach Übungen für den Swissball? Konsultieren Sie die beiliegende Praxisbeilage!