

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 11 (2009)
Heft: 2

Rubrik: Mitteilungen

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: 04.04.2026

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



coop
Gemeinde Duell
 schweiz.bewegt

Das «Coop Gemeinde Duell»

Vom 5. bis 12. Mai 2009 findet bereits zum fünften Mal «schweiz.bewegt» statt. Neu ist neben dem Bundesamt für Sport BASPO auch Gesundheitsförderung Schweiz Trägerin dieses nationalen Bewegungsförderungsprogramms, neuer Titelsponsor ist Coop. schweiz.bewegt soll auch dieses Jahr zu einem Bewegungs- und Volksfest werden. Vom 5. bis 12. Mai messen sich fast 150 Gemeinden aus der ganzen Schweiz beim «Coop Gemeinde Duell». Das Prinzip ist einfach: Gemeinden fordern sich gegenseitig heraus

und bestimmen gemeinsam einen Wetteinsatz. Siegerin ist die Gemeinde, deren Einwohnerinnen und Einwohner mehr Bewegungszeit sammeln. So soll die gesamte Bevölkerung nachhaltig zu mehr Bewegung motiviert werden. Neu wird neben der Bewegung auch die gesunde Ernährung zum Thema gemacht. ■

www.schweizbewegt.ch

«cool and clean»-Games in Magglingen

Teamleiter aufgepasst: Am Samstag, 29. August 2009 finden in Magglingen die zweiten «cool and clean»-Games statt – dies nach dem grossen Erfolg der ersten Games im Jahr 2006. 1500 der mittlerweile über 100 000 «cool and clean»-Jugendlichen kommen dabei in den Genuss eines unvergesslichen Sporttages – umgeben von Schweizer Topsportlern. Ziel bei den Games ist, die Spiele als Team möglichst schnell, geschickt und kooperativ zu lösen. Auf die Sieger warten attraktive Preise. Ebenfalls werden die besten Stimmungsmacher-Teams gekürt! Neben dem attraktiven Rahmenprogramm besteht in den Pausen auch die Möglichkeit, verschiedenste Sportarten auf den Anlagen des Sportzentrums Magglingen unter der Anleitung von Topsportlern und Experten auszuprobieren. Ob Tennis, Beachvolleyball, Fussball oder Golf – ein Erlebnis für alle. Die Games finden bei jeder Witterung statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 100 Teams beschränkt. Die Anmeldung erfolgt ausschliesslich via Internet nach dem Prinzip: «Wer sich zuerst anmeldet, ist dabei!» ■

www.coolandclean.ch

Gesund sprinten

Ein kurzes, aber intensives Intervalltraining bringt den Stoffwechsel so richtig in Schwung und kann damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vom Typ 2 vorbeugen. Zehn- bis fünfzehn Minuten einer sportlichen Intensivbelastung alle paar Tage könnten schon ausreichen, schliessen Mediziner von der Heriot-Watt-Universität in Edinburgh. Die Forscher untersuchten den Stoffwechsel von 16 Männern im Alter von 19 bis 23 Jahren, die sich einem Trainingsprogramm unterziehen mussten: Über 14 Tage hatten die Forscher sechs Trainingseinheiten verteilt. Jede Trainingseinheit bestand darin, auf dem Hometrainer 30 Sekunden lang mit aller Kraft zu radeln. Darauf folgten vier Minuten Verschnaufpause und bis zu fünf weitere Strampelperioden. Vor und nach dem Trainingsprogramm erfassten die Forscher den Stoffwechsel der Probanden: Die Testpersonen mussten eine Zuckerlösung zu sich nehmen. Dann wurden Blutproben entnommen, um zu analysieren, wie die Blutzuckerwerte und die Insulinausschüttung darauf reagierten. Das Intervalltraining führte dazu, dass die Blutzuckerwerte weniger stark anstiegen und weniger Insulin zu ihrer Kontrolle ausgeschüttet wurde als vor dem Training. Der körpereigene Stoffwechsel könne daher besser den Blutzuckerspiegel regeln, das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sei dadurch reduziert, erläutern die Mediziner. Sie wollen weiter überprüfen, ob das intensive Intervalltraining für die Prävention solcher Erkrankungen geeignet ist. ■

www.biomedcentral.com



Spitzensportler in Tarnfarben

Seit dem Jahr 2004 haben Spitzensportler/-innen im Rahmen der Armee die Möglichkeit, die Dienstpflicht möglichst optimal mit den Anforderungen und Bedürfnissen des Spitzensports zu kombinieren. Voraussetzung ist, dass sie internationales Potenzial aufweisen. In der diesjährigen Winter-RS profitieren 14 Athleten und eine Athletin von den in Magglingen zur Verfügung stehenden Rahmenbedingungen. «Eine «normale» RS ist heute mit der Leistungsdichte des Spitzensports und den enormen Anstrengungen zur Erreichung einer Spitzenleistung an olympischen Spielen, Weltmeisterschaften und internationalen Wettkämpfen nicht mehr vereinbar», sagt Stephan Zehr, Oberstleutnant im Generalstab, Kommandant der Spispo-RS und Chef Sport Armee. Die Armee wolle die Spitzensportler unterstützen und mit deren Förderung ihren Beitrag leisten. Mountainbiker Nino Schurter kam das Engagement letztes Jahr zugute. Er absolvierte die Spispo-RS von Oktober 2007 bis März 2008. Wenige Monate danach gewann er an den Olympischen Spielen in Peking die Bronzemedaille. ■

www.baspo.ch

Start der ersten Sportkoordinatorenausbildung

Das Bundesamt für Sport BASPO führt derzeit eine Pilotausbildung zum Sportkoordinator durch. Kursteilnehmende lernen dabei ein lokales Bewegungs- und Sportnetz zu entwickeln und zu leiten. Am ersten Kurs nehmen 18 Vertreterinnen und Vertreter aus den Kantonen Aargau, Bern und Solothurn teil. Die Ausbildung setzt sich aus drei Modulen zu jeweils drei Tagen sowie einem sechstägigen Praktikum zusammen und ist eng verknüpft mit der Erwachsenenportausbildung. Die Teilnehmenden verfügen nach der Ausbildung über Kompetenzen zur Übernahme der strategischen sowie operativen Leitung eines lokalen Bewegungs- und Sportnetzes. Dies ermöglicht es ihnen, im Auftrag der Gemeinde Akteure wie Vereine, Schule, Behörden und private Anbieter zu vernetzen. So können Anlässe besser koordiniert, die Anlagenbenutzung optimiert und neue Angebote geschaffen werden. Ab 2010 soll die Sportkoordinatorenausbildung jährlich in deutscher und französischer Sprache stattfinden. Die Ausbildung richtet sich an Personen, die im Bereich Bewegung und Sport Erfahrungen mitbringen und in lokalen Strukturen tätig sind. ■

www.baspo.ch

mobile

Vorschau

Bewegungsunterricht im Kindergarten

- Ein Besuch im Kindergarten in Brugg AG
- Übertriebene Verbote oder angemessene Normen?

Emotionen im Sport

- Ein vielzitatierter Begriff: «Emotionen pur»
- Immer wiederkehrende Begleiter
- Die grossen Irrtümer

Persönlichkeitsentwicklung

- Bessere Menschen dank Schulsport?
- Lernen sichtbar machen
- Die Berner Interventionsstudie

mobilePraxis

- Faustball Kids
- Handball

Die Ausgabe 3/09 erscheint im Juni 2009.

Unsere Partner



VISTAWELL
SPORT + GESUNDHEIT