

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 3

## **Werbung**

### **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>**

**ALL IN ONE HOTEL** **INNLODGE**

*Lifestyle . Design . Music . People*

FÜR GRUPPEN MIT ANSPRUCH. AUCH AN DEN PREIS:

MEHRBETTZIMMER AB FR. 27.–  
PRO PERSON/NACHT, INKL. FRÜHSTÜCK.

Via Nouva 3, CH-7505 Celerina-St. Moritz, Tel. +41 (0)81 834 47 95, [www.innlodge.ch](http://www.innlodge.ch), [info@innlodge.ch](mailto:info@innlodge.ch)



**Traumeel®**

## Die moderne Homöopathie bei Sportverletzungen.

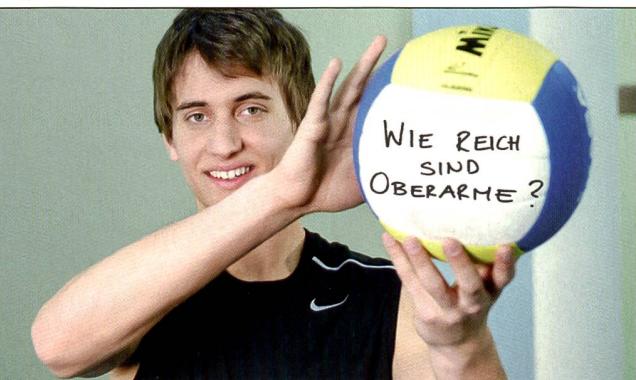
— Verstauchungen — Verrenkungen — Prellungen

Erhältlich als Salbe und Gel

Bitte fragen Sie Ihre Fachperson oder lesen Sie die Packungsbeilage.

**-Heel**

Vertrieb für die Schweiz:  
ebi-pharm ag, 3038 Kirchlindach



### Sportschulen

- > 8./9. Schuljahr Sport
- > 10. Schuljahr Sport
- > Sporthandelsschule
- > Sportgymnasium

**swiss olympic** PARTNER SCHOOL

An alle Leistungssportlerinnen, Talente und Wettkämpfer:  
So meistert man die Doppelbelastung Schul-/Berufsausbildung  
und Trainingseinheiten.

### Beratungsgespräch

Einladung zu einer persönlichen, kostenlosen Beratung.

Feusi Bildungszentrum | Max-Daetwyler-Platz 1 | 3014 Bern  
Telefon 031 537 33 33 | [sportschulen@feusi.ch](mailto:sportschulen@feusi.ch) | [www.feusi.ch](http://www.feusi.ch)

*Ich will es wissen* ;feusi

## ZUSATZAUSBILDUNG TANZPÄDAGOGIK

[www.curtius-tanz.ch](http://www.curtius-tanz.ch)

ST. GALLEN · 071.2803532

*Danielle Curtius...*  
Tanz, Bewegung & Ausbildung

**Jim Bob®**  
**JB**

Jim Bob · Fohlochstr. 5a · 8460 Marthalen  
Tel 052 305 4000 · Fax 052 305 4001 · [info@jimbob.ch](mailto:info@jimbob.ch)

**Der Vereinsausrüster**



Broschüre

### ■ Physis: Theoretische Grundlagen

«Sportliche Leistung setzt sich aus physischen und psychischen Komponenten zusammen. Sie haben in ihrer Ausprägung einen energetischen Charakter oder einen Steuerungssakzent. Diese vier Bereiche können von den Sporttreibenden beeinflusst und trainiert werden. Die Broschüre «Physis Theoretische Grundlagen» befasst sich mit den wissenschaftlichen Zusammenhängen der subjektiven und objektiven Seite der sportlichen Leistung.

Bestellung: per Talon



Broschüre

### ■ Physis: Praktische Beispiele

Die Broschüre ist eine Zusammenstellung von Praxisbeilagen der Fachzeitschrift für Sport «mobile», welche verteilt über die Jahre 2007 und 2008 publiziert wurden. Diese «mobilePraxis»-Serie erschien in Ergänzung zur damaligen J+S-Broschüre «Trainingslehre», welche mit der Überarbeitung des Kernlehrmittels im Jahre 2008 und den damit verbundenen terminologischen Anpassungen in «Physis Theoretische Grundlagen» umbenannt wurde. Die Übungsauswahl liefert auf rund 100 Seiten Ideen und Varianten, wie das Training abwechslungsreich und vielfältig gestaltet werden kann und trotzdem zielgerichtet bleibt.

Bestellung: per Talon



DVD

### ■ Aktive Kindheit – gesund durchs Leben

Wie es um die Gesundheit im Alter bestellt ist, ist eng mit dem Lebensstil in der Kindheit und im Jugendalter verknüpft. Zu wenig Bewegung, zu viel Medienkonsum, unausgewogene Ernährung, psychischer und sozialer Stress tragen dazu bei, dass sich die Gesundheit unserer Kinder langsam, aber stetig verschlechtert. Ziel der DVD ist es, die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Entwicklung und Gesundheit der Kinder in verständlicher Form zu erläutern, Problembereiche darzustellen und Lösungsmöglichkeiten vorzuschlagen.

Bestellung: per Talon



DVD

### ■ Swimworld Basic: Swimming technique – from basics to pro

Vom Einstieg über das fähigkeitsorientierte Erlernen des Schwimmens zu vielseitigen Übungsideen für Fortgeschrittene bis zu ausführlichen Beschreibungen der Schwimmtechnik werden auf diesen 2 DVDs zahlreiche Aspekte des modernen Schwimmsports dargestellt. Basic 1: Schwimmen für Einsteiger, Fortgeschrittene. Basic 2: Schwimmen für Könner.

Bestellung: per Talon

Broschüre

### ■ Physis: Theoretische Grundlagen

Fr. 25.– (inkl. MwSt) + Porto Fr. 8.–

Broschüre

### ■ Physis: Praktische Beispiele

Fr. 25.– (inkl. MwSt) + Porto Fr. 8.–

DVD

### ■ Aktive Kindheit – gesund durchs Leben

Fr. 49.– (inkl. MwSt) + Porto Fr. 8.–

DVD

### ■ Swimworld Basic: Swimming technique – from basics to pro

Fr. 59.– (inkl. MwSt) + Porto Fr. 8.–

Vorname, Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

**Einsenden oder faxen an:****Bundesamt für Sport (BASPO)****Webshop****Hauptstrasse 247****CH-2532 Magglingen****Tel. 032 327 61 11 (Zentrale)****Fax 032 327 64 04****E-Mail: [webshop@baspo.admin.ch](mailto:webshop@baspo.admin.ch)****[www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)**

## Weniger im Training ist mehr im Wettkampf

Je mehr Training desto grösser der sportliche Erfolg? Nicht immer muss das so sein. Dennis Sandig von der Universität des Saarlandes und Stephan Turbanski vom Sportwissenschaftlichen Institut der Universität in Frankfurt haben Trainingsmethoden für Nachwuchsradsportler untersucht und festgestellt: Es liegt kein systematischer Zusammenhang zwischen Trainingsumfang und internationalen Erfolgen vor. Die Autoren kommen zum Schluss, dass für den sportlichen Erfolg vielmehr die Qualität des Trainings die bestimmende Variable im Trainingsprozess ist. Der gezielte Wechsel von Be- und Entlastung spielt das entscheidende Zünglein an der Waage, wenn es um den Ausbau der Leistungsfähigkeit gehe. Das gilt selbstredend auch für Hobbysportler. Die Autoren empfehlen Sportlern hinsichtlich der Quantität des Trainings nicht zu übertreiben, sondern mehr auf den eigenen Körper zu hören, um ein «Übertraining» zu vermeiden. Das Verhältnis von intensiver Trainingszeit zum Ertrag ist von den jeweiligen physischen und psychischen Voraussetzungen abhängig. Eine definierte Belastung im Training muss keineswegs bei allen Sportlern zur gleichen Beanspruchung führen. Übertraining kann bei Sportlern zur Leistungsstagnation führen oder sogar eine verringerte Leistungsfähigkeit, chronische Überforderung und eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit zur Folge haben. ■

[www.fitforlife.ch](http://www.fitforlife.ch)

## Buchprojekt «Kräftig altern»

Das Buch «Kräftig altern» ist ein Projekt vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheitsverband SFGV, der Universität Basel und body LIFE.

Mit dem Projekt soll eine möglichst breite Aufklärungskampagne über den Nutzen von Kraft und Kraftraining im Alter geführt werden. Das Ziel ist es, alle relevanten Personen (Fachleute, Generation 50+, Fitnessinstructor/-innen, Betreuungspersonen) und Institutionen (Pflegeheime, Altersheime, Fitness- und Gesundheitscenter des Schweizer Fitness- und Gesundheitsverbandes, etc.) zielgruppengerecht für die aktuellen Probleme, Ursachen und Wirkungen im Zusammenhang mit Kraft im Alter zu sensibilisieren, informieren und zur Umsetzung zu motivieren. Dazu sollen geeignete Produkte in zwei Phasen erarbeitet werden. Als Grundlage wird in der ersten Phase ein Fachhandbuch (CHF 79.–) herausgegeben, das den aktuellsten Stand des Wissens und der Wissenschaft zum Thema Kraft und Kraftraining im Alter zusammenfasst. In Form eines Konsumententaschenbuches (CHF 14.80) für die Zielgruppe 50+ werden die wichtigsten Kernaussagen aus dem Fachhandbuch erarbeitet und mit praxisorientierten Informationen und Ratschlägen ergänzt. In einer zweiten Phase sollen auf der Basis der bereits lancierten Printmedien weitere Produkte (DVD, Umsetzungsmaterialien für Fitness- und Gesundheitscenter, Pflegeheime etc.) entwickelt werden und zur qualitativen und quantitativen Verbreitung des Themas Kraft und Kraftraining im Alter beitragen. ■

[www.bodylifeswiss.ch](http://www.bodylifeswiss.ch)

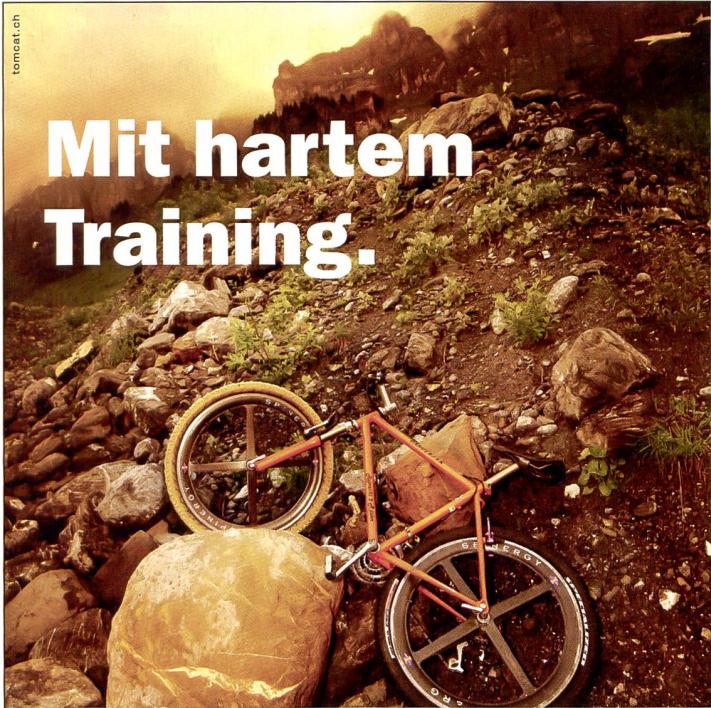
Anzeige

## Aus dem Trainingsalltag von Nicola Spirig

Die Triathletin Nicola Spirig aus Dielsdorf bereitet sich intensiv auf die Wettkämpfe 2010 vor – und das nicht selten auf dem Laufband. Seit ihrem sich abzeichnenden Ermüdungsbruch im Schienbein vor drei Jahren sieht sie gemäss Aussagen im Journal «The Triathlon Times» im daum-Gerät «ergo\_run premium8» eine gute Ergänzung zu den konventionellen Trainingseinheiten. «Das Training auf dem Laufband hat einerseits die Vorteile, dass man bei jedem Wetter und Jahreszeit bei idealen Umständen trainieren kann», sagt Spirig. «Hinzu kommt, dass es sicher geeignet ist für Orte, die sonst draussen keine guten Laufmöglichkeiten aufweisen (z.B. in Städten).» Mit seinen überdurchschnittlichen Leistungsdaten (maximale Geschwindigkeit 24 km/h, Steigung von -2 bis 15 Prozent) eignet sich das Laufband sowohl für Breiten- wie auch für Spitzensportler. Diese Eigenschaften hat auch Spirig zu schätzen gelernt: «Man kann die Bandgeschwindigkeit sehr schnell verändern und so mit grossen Geschwindigkeiten laufen. Ebenso können eigene Trainings-Programme erstellt und mit den Trainingsdaten anderer verglichen werden.»



# Mit hartem Training.

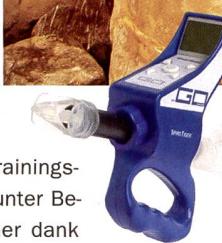


swiss made

# Mit hartem Training und SpiroTiger®.



Der SpiroTiger® stGO gehört zu einem kompletten Trainingsplan einfach dazu. Seit ich damit trainiere, kann ich unter Belastung leichter atmen und erhole mich auch rascher dank beschleunigtem Laktatabbau. **Nino Schurter, Mountainbike-Weltmeister 2009 und Olympiamedaillen-Gewinner 2008.** Weitere Infos unter [www.spirotiger.com](http://www.spirotiger.com) – für längeren Atem beim Sport.



**SPIRO TIGER®**  
ATMUNGSTRAINING FÜR SIEGERTYPEN

**NEW!**

**Spira™**  
[www.Spira-Swiss.ch](http://www.Spira-Swiss.ch)

**daum electronic**  
best for real athletes

**Frage Dein Fachgeschäft an!**  
Mehr Info: GTSM\_Magglingen 8003 Zürich Tel. 044 461 11 30 info@gtsm.ch

[www.spatz.ch](http://www.spatz.ch)

Draussen zählt nur das Beste

Barcode: 28542 8687004 228542

**BON**

für den neuen Outdoor-Katalog!  
Bon einsenden mit Adresse:

75 Jahre!  
**SPATZ**  
Camping Trekking Outdoor

SPATZ Camping Trekking  
Hedwigstrasse 25  
CH-8032 Zürich  
Tel. 044 383 38 38  
Fax 044 382 11 53  
info@spatz.ch  
[www.spatz.ch](http://www.spatz.ch)

WER WILL EIN  
RIVELLA ROT?  
UND WELCHE FARBE HAT DEIN DURST?

