

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

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

**Band:** 12 (2010)

**Heft:** 6

**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:** 01.01.2026

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

Zum Thema Parkour («mobile» 1/10 und 5/10)

## An das «mobile»-Team des BASPO

Schon oft konnte ich aus Ihrem Heft gute Ideen für den Seniorensport nehmen. Viele Spielformen lassen sich gut den Seniorinnen anpassen. Ein absoluter Höhepunkt waren aber die Vorschläge in der Beilage «Parkour». Wir bewegen uns gewöhnlich in einem Saal des Kirchgemeindehauses in Konolfingen. Ab und zu wird der Raum von der Kirchgemeinde gebraucht und wir unternehmen draussen etwas. Am letzten Mittwoch, am 3. November begaben wir uns zum Sportplatz/Schwimmbad Areal und genossen Parkour.

Ich zeigte den Vitaswiss-Turnerinnen das Heft eine Woche vorher, besprach mit ihnen unsere Möglichkeiten und sie wollten es unbedingt probieren.

Es war eher kühl, was der Begeisterung keinen Abbruch tat. Es hat ihnen so gut gefallen, dass sie es wiederholen wollen. Für mich war diese Stunde ein tolles Erlebnis. ■

*Vielen Dank für Ihr Heft und freundliche Grüsse*

*Esther Nabholz, Vitaltrainerin/  
Seniorensportleiterin*



## 2011 – das Freiwilligenjahr

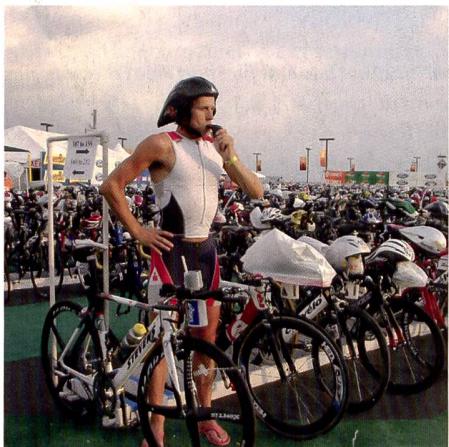
700 Millionen Arbeitsstunden werden in der Schweiz pro Jahr freiwillig und unbezahlt geleistet. Praktisch jeder Lebensbereich – von Sport, Kultur, Politik und Sozialem über Kirche und Wirtschaftsverbände bis zum Schutz von Natur und Umwelt – wird massgeblich von freiwillig Engagierten mitgestaltet. Im Sport gibt es rund 22 000 Sportvereine mit 2,8 Millionen Mitgliedern und über 600 000 freiwillig Engagierte. Diese sorgen dafür, dass das Vereinsleben funktioniert und Sportveranstaltungen durchgeführt werden können.

In der Schweiz hat sich unter der Führung des «forum freiwilligenarbeit.ch» eine nationale Trägerschaft gebildet, in der Swiss Olympic den organisierten Sport vertritt. Unter dem Motto «engagiert.freiwillig.» soll im 2011 mit verschiedenen Aktivitäten die gesellschaftliche Bedeutung des freiwilligen Engagements sichtbar gemacht, die Anerkennung verstärkt und ein grosser «Dank» ausgesprochen werden. In Zusammenarbeit mit den Mitgliedverbänden, kantonalen Partnern und weiteren Fachorganisationen möchte Swiss Olympic das «Freiwilligenjahr 2011» nutzen, um Hilfsmittel zu entwickeln, Diskussionen zu lancieren sowie den Erfahrungs- und Wissensaustausch zu fördern. ■

[www.freiwilligenjahr2011.ch](http://www.freiwilligenjahr2011.ch)

Anzeige

## Wieso jeder Atemzug zählt ...



Viele Menschen glauben, dass die Atmung genauso automatisch funktioniert wie der Herzschlag – das stimmt aber nicht. Die meisten von uns müssen das richtige Atmen zuerst lernen. Es ist wie jedes andere Training. Jeder von uns kann gehen oder rennen, nachdem wir das im Kindesalter gelernt haben, aber nur ein regelmässiges Training hält unseren Körper fit.

Mit POWERbreathe wird die Atemmuskulatur trainiert – die Muskulatur zum Einatmen. Diese umfasst sowohl das Zwerchfell wie auch die Brustkorbmuskulatur, welche sich rauf und runter bewegen – wie ein Blasbalg –, um die Luft in die Lungen zu pressen und sie auch wieder auszustoßen. Wie viele andere Muskeln bleiben diese ohne Training relativ schwach. Wenn die Luft durch das Mundstück des POWERbreathe eingeadmet wird, strömt die Luft nur durch, wenn ein genügend grosser Atemdruck erzeugt wird, um das Ventil zu öffnen. Die Muskulatur wird innerhalb weniger Tage stärker. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass bereits nach 3 Wochen Training die Lungenkapazität messbar zunimmt. Nach 4 Wochen verbessert sich Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer der Atmung. Ein Ausdauer-Athlet atmet also effizienter, da er/sie bei einem Atemzug schneller und mehr Luft einatmen kann, und die Atemmuskulatur bringt während längerer Zeit die geforderte Leistung, da Sie langsamer ermüdet.