

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 3

Rubrik: Una possibilità anche per voi!

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: 16.01.2026

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

Una possibilità anche per voi!

Gli anni Novanta stanno sotto il segno del «wellness-boom». Prender coscienza della propria salute è «in». Ma la salute non deve più essere messa in connubio assoluto con rinuncia e autodisciplina. È invece divenuta esperienza fisica e spirituale, salute per il piacere del benessere. Questa tendenza guadagna costantemente terreno anche nello sport. Molte sono le persone ad augurarsi un movimento piacevole, che fa loro bene; ma non vogliono per contro fare assolutamente nulla nell'ambito dello sport orientato verso la prestazione e non intendono impegnarsi quali membri di una società.

Attualmente, la campagna nazionale «Allez hop!» dà la possibilità, ad ogni società sportiva svizzera, di realizzare, senza rischio finanziario e con un largo sostegno, un'offerta di corsi basati sull'aspetto salutare ed aperti a tutta la popolazione senz'obbligo d'appartenenza sociale. Al giorno d'oggi, offerte del genere sono un vero e proprio «must» - e soprattutto una vera e propria «chance» - per ogni società che vuol «restare in possesso del pallone». Molti club hanno già profittato di tale «chance». Ben oltre 400 membri di società sportive han seguito i corsi di formazione per diventare monitore/trice «Allez hop!». Nell'intera



Svizzera alemannica e, prossimamente, anche in Romandia, si possono seguire i corsi «Allez hop!» nelle seguenti varianti: marcia, tennis, indoor e acqua.

I corsi, i cui programmi si basano sui dati scientifici più recenti, collegano un ottimale effetto salutare con molto divertimento. Essi permettono ai partecipanti il conseguimento di una coscienza corporale vissuta da vicino ed hanno successo. Molti sono infatti i partecipanti ad essere entusiasti dell'offerta «Allez hop!», ad aver già frequentato più corsi e perfino ad essere passati a quanto le società offrono regolarmente. Questo perché «Allez hop!» corrisponde esattamente ai loro bisogni: essere in forma senza costrizioni, unitamente a gente con le stesse intenzioni e senza un impegno colossale. Profittate dunque anche voi dei molti vantaggi della campagna dell'Associazione Olimpica Svizzera e delle casse malati Helvetia, CONCORDIA e Wincare. Offrite anche voi corsi «Allez hop!», la grandezza della vostra società e disciplina sportiva della stessa non importano molto. L'organizzazione dei corsi è grandemente facilitata grazie a materiale promozionale e organizzativo.

La rinomanza della campagna nazionale garantisce il successo anche a voi. Date quindi alle monitrici e ai monitori (oltre i 25 anni) della vostra società la motivazione affinché partecipino alla formazione «Allez hop!», della durata di quattro giorni, ripartita in un corso di base e in un corso speciale. Questa formazione è stata concepita da specialisti, corrisponde allo stato più moderno della ricerca e costa solo 200 franchi. ■

Per ogni informazione:
AOS, Campagna «Allez hop!»
 Casella postale 202, 3000 Berna 32.

