

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 3 (2001)

Heft: 4

Rubrik: Vetrina

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: 11.02.2026

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

Anteprima

Un accenno al prossimo numero



Incoraggiare l'attività fisica significa promuovere la salute

La prima parte del numero 5/2001 di «mobile» affronta il tema del sostegno dell'attività fisica, proponendo fra le altre cose raccomandazioni di tipo didattico ed organizzativo per la realizzazione di progetti. Il punto di partenza per questa serie di articoli è una semplice constatazione: il valore delle varie attività fisiche proposte in termini di promovimento della salute non dipende dalle aspettative di dirigenti di federazione sportiva, di esperti, monitori ed allenatori, ma piuttosto e soprattutto dalle possibilità di suscitare l'interesse dei destinatari. Incoraggiare l'attività fisica significa promuovere la salute e viceversa.

L'incoraggiamento dell'attività fisica, a seconda del contesto (educazione fisica scolastica, sport associativo, sport di alto livello, sport informale), persegue obiettivi diversi, che devono però in ogni caso essere formulati chiaramente e costituire un punto fermo per ogni tipo di attività sportiva.

Sport e rigenerazione

La seconda parte della nostra rivista affronta l'ampia tematica della rigenerazione nello sport. Nel preludio Werner Gunthör ci illustra cosa rappresentavano per lui i periodi di riposo fra un impegno e l'altro nel corso della sua prestigiosa carriera sportiva. Nelle pagine seguenti saranno presentate le varie misure concrete, sia tradizionali sia innovative, come ad esempio l'omeopatia, analizzando la tematica sotto il duplice profilo delle misure fisiche (massaggio, idromassaggio, defaticamento, sia psicologiche (immagini mentali, training autogeno, ecc.).

m

«mobile» (anno 3, 2001) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

Editori



Ufficio federale dello sport Macolin, rappresentato dal suo direttore, Heinz Keller

Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, rappresentata dal suo presidente, Joachim Laumann

Caporedattore

Nicola Bignasca (NB)

Comitato di redazione

Barbara Meier (bm), Rose-Marie Repond (RRe), Janina Sakobielski (JSA), Marcel Favre (MF), Erik Golowin (Gol), Arturo Hotz (Hz), Walter Mengisen (wm), Max Stierlin (St), Peter Wüthrich (Wü)

Redazione

Eveline Nyffenegger (Ny), edizione francese e segretaria, Véronique Keim (vke); Gianlorenzo Ciccozzi (cic), edizione italiana; Bernhard Rentsch (bre), edizione tedesca

Redazione fotografica

Daniel Käsermann

Traduttore

Mario Gulinelli (gul), Alberto Wohlgemuth

Indirizzo della redazione

«mobile», UFSPSO, 2532 Macolin
Tel.: ++41/(0)32/327 63 77
Fax: ++41/(0)32/327 64 78. E-mail: gianlorenzo.ciccozzi@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Grafica e impaginazione

agenturtschi.
Soodstrasse 53/Postfach, 8134 Adliswil 2
www.agenturtschi.ch

Annunci pubblicitari

Pilatus Annoncen
Postfach 365
6011 Kriens
Tel.: 041/318 34 74
Fax: 041/318 34 70

Stampa

Sticher Printing AG, Reusseggstrasse 9
6002 Lucerna
Tel.: 041/429 66 66
Fax: 041/420 99 36
E-mail: printing@sticher.ch

Abbonamenti / Cambiamenti di indirizzo

Redazione «mobile» UFSPSO,
2532 Macolin
Tel.: ++41/(0)32/327 63 08
Fax: ++41/(0)32/327 64 78
E-mail: mobile@baspo.admin.ch

Membri dell'ASEF: Segreteria dell'ASEF,
Neubrückstrasse 155, 3000 Berna 26
Tel.: 031/302 88 02
Fax: 031/302 88 12
E-mail: svssbe@acces.ch

Prezzo di vendita

Abbonamento annuale (6 numeri):
Fr. 35.– (Svizzera), Fr. 40.– (estero)
mobileclub: Fr. 15.–

Riproduzione

Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicate su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita richiesta.

Tiratura

Edizione in italiano: 1515 esemplari
Edizione in tedesco: 10233 esemplari
Edizione in francese: 3184 esemplari
ISSN 1422-7894

Inserzione Cerca e trova

Vendesi:

Causa liquidazione il centro «Wäldi» vende i seguenti apparecchi per il fitness e l'allenamento vestibolare (adatti a scuole, club, centri per il tempo libero e il fitness).

● Spacecurl Aero-Trim: H 295 cm, con tre anelli mobili indipendenti che ruotano su una superficie di 295 cm Ø. Colore bianco/nero, smontabile per il trasporto. Prezzo di vendita: Fr. 5000.– (nuovo Fr. 12 500.–).

● Acro-Bungey: installazione in metallo zincato (H 6 m, superficie alla base di 4,5 x 4,5 m) multiuso, adatto all'uso in esterno e in interno. Smontabile per il

trasporto. Prezzo di vendita Fr. 2500.– (nuovo Fr. 5800.–).

● Acro-skis: 20 paia di sci nuovi della marca Olin con attacchi, L 140 et 150 cm, per salti e balletto. Prezzo di vendita: circa Fr. 100.– al paio (nuovi Fr. 480.–).

Persona di contatto e indirizzo: Urs Illi, Fliederstrasse 10, 8006 Zurigo, Telefono 01/252 37 43.

Un grazie di cuore ai nostri partner:



L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi è il nostro partner per tutte le questioni inerenti la sicurezza nello sport.

Rivella garantisce un'ultima pagina sempre attraente e presenta offerte nel mobileclub.

Helvetic Patria sponsorizza il nostro inserto pratico.

VISTA Wellness propone interessanti prodotti ai membri del mobileclub.

Bikosma organizza corsi di massaggi per i membri del mobileclub.



Corso a Macolin

Introduzione al massaggio sportivo

Come possono essere sciolti i muscoli induriti dopo un allenamento, una partita o semplicemente dopo il lavoro? In un seminario, che si svolge sull'arco di due giorni in collaborazione con il nostro sponsor DUL-X/Bioskoma, i nostri lettori potranno acquisire le conoscenze di base, teoriche e pratiche, del massaggio sportivo. Verranno svelati anche i trucchetti e i suggerimenti per il trattamento immediato e la prevenzione di infortuni nell'ambito dello sport. Vi sarà l'opportunità di praticare alcune discipline sportive per poi sperimentare, in modo ancora più intenso, l'effetto benefico dei massaggi.

Luogo: le infrastrutture sportive dell'Ufficio federale dello sport offrono il contorno ideale per il corso.

Data: sabato 13 e domenica 14 ottobre 2001

Costo: Il costo del corso è di Fr. 390.- (per i membri del «mobileclub» Fr. 365.-). Nel prezzo del corso sono compresi il pernottamento, i pasti e il materiale di lavoro necessario.

Iscrizioni: Vi preghiamo di iscrivervi inviando il tagliando di iscrizione alla segreteria del «mobileclub». Per informazioni potete telefonare allo 032/397 52 55. Il materiale necessario per il corso vi verrà inviato direttamente, in tempo utile, prima del corso stesso. Il numero dei partecipanti è limitato: si terrà conto dell'ordine di arrivo delle iscrizioni. Il corso avrà luogo unicamente se vi saranno almeno 16 iscrizioni.



Edizioni ASEF

Pacchetto(i) delle seguenti pubblicazioni:

Giochi per le quattro stagioni, «Assis, assis, assis j'en plein le dos», Set didattico, Minivolley 1+2

per i membri al prezzo speciale di Fr. 30.-

Mediateca dell'UFSPO:

Videocassetta «Fascino Triathlon»

Questo film d'animazione è consigliato per le scuole, le società et i club di triathlon.

Per i membri al prezzo speciale di Fr. 25.-.

mobileclub

Club dei lettori per gli abbonati alla rivista «mobile»

Offerta VISTA Wellness SA

Pallone multiuso «mobile»

In collaborazione con i nostri partner della Vista Wellness, offriamo ai nostri lettori un pallone multiuso con il logo di «mobile». I membri del mobileclub usufruiscono di uno sconto ulteriore.

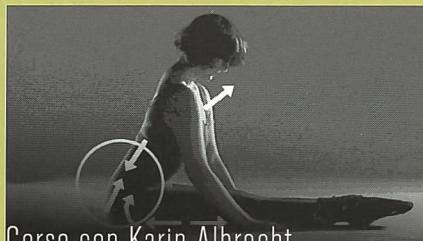
Modello: Gymnic-Plus 65 cm con logo «mobile». Colore celeste.

Questo tipo di palloni, conosciuti nel campo del fitness e della fisioterapia, sono adatti all'allenamento di diverse discipline sportive. Nella ginnastica agli attrezzi, per esempio, possono essere usati per introdurre e approfondire rotazioni e capovolte, per l'appoggio rovesciato e per vari esercizi acrobatici.

Per i lettori Fr. 37.- anziché Fr. 43.-

Per i membri del club Fr. 29.- anziché Fr. 43.-

Prezzi IVA inclusa, spese di spedizione escluse.



Corso con Karin Albrecht

Allungamento prima e dopo l'attività sportiva

Karin Albrecht è non solo autrice di libri, ma in primo luogo una esperta che trasmette le proprie conoscenze in numerosi corsi. Con questo «Allungamento prima e dopo l'attività sportiva», «mobile» organizza un corso speciale curato da Karin Albrecht. I membri del mobileclub possono approfittare di condizioni particolarmente vantaggiose.

Data: domenica 9 settembre 2001

Orario: dalle 9.30 alle 17.00

Luogo: Cham

Direzione: Karin Albrecht

Spese: lettori: Fr. 210.- (anziché Fr. 220.-), membri del mobileclub: Fr. 180.-

Iscrizioni: tramite il tagliando da inoltrare a: mobileclub, Berhard Rentsch, Ufficio federale dello sport, 2532 Macolin, telefono 032/397 52 55, fax 032/327 64 78, E-mail:bernhard.rentsch@baspo.admin.ch

Il numero dei partecipanti è limitato. Le iscrizioni verranno considerate secondo l'ordine di arrivo in redazione.

mobileclub

Le ordinazioni sono riservate unicamente ai membri del mobileclub (preghiamo i nuovi membri di compilare anche il tagliando a destra).

Pallone «mobile»
 Per i lettori Fr. 37.- anziché Fr. 43.-
 Per i membri del club Fr. 29.- anziché Fr. 43.-
 (Prezzi IVA inclusa, spese di spedizione escluse)

Corso di massaggio
 Per i lettori Fr. 390.-
 Per i membri del mobileclub Fr. 365.-

Corso «Allungamento prima e dopo l'attività sportiva»
 Per i lettori Fr. 210.-
 Per i membri del mobileclub Fr. 180.-

Pacchetto (i) di libri delle Edizioni ASEF al prezzo speciale di Fr. 30.-
 Videocassetta «Fascino Triathlon» al prezzo speciale di Fr. 25.-

Nome / Cognome

Indirizzo

NPA/Località

Telefono

Data e firma

Da inviare per posta o per fax a: Mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, fax 032/327 64 78

Ordinazione

Da inviare per posta o per fax a:

Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax 032/327 64 78

- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» e aderisco al mobileclub (Svizzera: Fr. 50.-; estero: Fr. 55.-).
- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.-/estero: Fr. 40.-).
- Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-).
- Sono già abbonato a «mobile» e voglio aderire al mobileclub (Fr. 15.- all'anno).

Nome / Cognome

Indirizzo

NPA/Località

Telefono

Fax

Uso dei dati degli abbonati a scopi commerciali

Gli editori di «mobile» prevedono che agli sponsor vengano messi a disposizione i dati relativi agli abbonati per scopi commerciali. Se non è d'accordo che i suoi dati personali vengano trasmessi agli sponsor deve indicarlo espressamente qui di seguito.

- Non voglio che i dati relativi alla mia persona siano usati per scopi commerciali.

Data e firma



CHE COLORE
HA LA TUA SETE?



rivella rossa.

PER UNA SETE SANA.

www.rivella.ch

