

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
<b>Herausgeber:</b>	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
<b>Band:</b>	3 (2001)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	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>**

mobileclub

## HOTEL SONNENBERG DAVOS

### Neve e... scuola a Davos

Per iniziare in modo diverso l'inverno sulla neve, partecipate anche voi al nostro fine settimana di introduzione al Telemark, sport di tendenza che si va sempre più affermando sulle piste. Una intera giornata a disposizione per conoscerlo ed apprezzarlo con la guida di istruttori qualificati.

Sport di alto livello e scuola, un tema sempre attuale ed interessante. Il Liceo di Davos offre interessanti soluzioni in questo ambito. La visita consente di farsi un'idea di come funziona questa istituzione, molto apprezzata sia in Svizzera che all'estero.

Per maggiori informazioni vedi la pagina 47



### Alla scoperta del massaggio sportivo

Per chiunque voglia scoprire come rilassare la muscolatura dopo il gioco, lo sport o il movimento. In un corso di due giorni, organizzato dal mobileclub in collaborazione con il nostro sponsor DUL-X Biokosma, si apprendono i principi basilari del massaggio sportivo. Il partecipante riceve tutta una serie di consigli ed informazioni utili per trattare e prevenire le lesioni sportive. Non manca l'attività sportiva, intensa e creativa, per far scoprire al partecipante dal vero il benefico effetto del massaggio sulla muscolatura indolenzita dall'attività.

Per maggiori informazioni vedi la pagina 47

«Viola» la primavera in montagna

Settimana 1:  
23–30 giugno 2001

Settimana 2:  
30 giugno –  
7 luglio 2001

Settimana 3:  
7–14 luglio 2001

Fine settimana  
Engadin Inline Marathon  
28 giugno–1 luglio 2001



Gli splendidi colori del bosco nel parco nazionale

Offerte per il fine settimana valide  
da venerdì 7 settembre a domenica 30 settembre 2001

I fuochi dell'autunno  
Settimana 1: 6–13 ottobre 2001 Settimana 2: 13–20 ottobre 2001

Offerte speciali per scuole, gruppi di studio e associazioni.  
Ampia scelta di sistemazioni per gruppi

Viaggiare in modo rapido e comodo con l'«Engadin Star»  
Estratto dell'orario dei treni «Engadin Star» (10 giugno–14 ottobre 2001)

Zürich HB	da	07.10 ora
Zernez	a	09.44 ora
S-chant	a	10.04 ora (fermata su richiesta)
Zuoz	a	10.08 ora
St. Moritz	a	10.35 ora

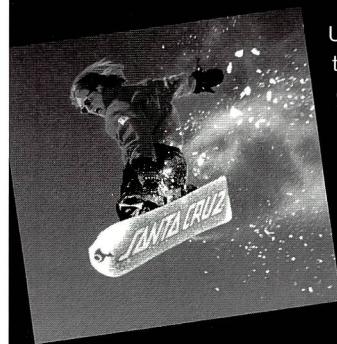


Per ulteriori informazioni: Tourismus Organisation Plaiv · CH-7524 Zuoz  
Tel. +41 (0)81 851 20 20 · Fax +41 (0)81 851 20 24  
plaiv@spin.ch · [www.engadina.ch](http://www.engadina.ch)

### Week-end per club nel Vallese

3 giorni a Fr. 195.–  
per persona, inclusa  
prima colazione

(per gruppi a partire da 15 persone)



Utilizzo gratuito di campo da tennis coperto con locale fitness e sollevamento pesi, triplice palestra, piscina coperta, sauna, solarium, bagno turco, incluso 1 biglietto giornaliero per le funivie Fiesch-Eggishorn. Alloggio in dormitori o, su maggiorazione, in camere da 2 o 4 letti.

SPORT CENTER  
FERIEN FIESCH

3984 Fiesch/Wallis  
tel. 027-970 15 15  
fax 027-970 15 00  
[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)

# mobile

La rivista di educazione fisica e sport



## Abbonamenti speciali per le società sportive

**Principio:** un indirizzo per la spedizione, un indirizzo per la fattura

Un abbonamento a «mobile» costa Fr. 35.- all'anno (6 numeri).  
Sconto per le società sportive:

- da 5 a 9 abbonamenti: Fr. 30.- per abbonamento
- da 10 a 14 abbonamenti: Fr. 28.- per abbonamento
- da 15 a 19 abbonamenti: Fr. 26.- per abbonamento
- a partire da 20 abbonamenti: Fr. 24.- per abbonamento



## Ordinazione:

Numero di abbonamenti \_\_\_\_\_

Indirizzo per la spedizione \_\_\_\_\_

Club \_\_\_\_\_

Nome/Cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

NAP/Luogo \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Fax/e-mail \_\_\_\_\_

Indirizzo per la fattura \_\_\_\_\_

Club \_\_\_\_\_

Nome/Cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

NAP/Luogo \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Fax/e-mail \_\_\_\_\_

**Rispedire all'indirizzo seguente:** Redazione «mobile», Ufficio federale dello sport, 2532 Macolin, Fax: 032 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch

## Abbonamenti speciali per le società sportive

Molte società sportive hanno ricevuto nei mesi scorsi un interessante invito a sottoscrivere un abbonamento a «mobile» a prezzo di favore. La redazione offre un nuovo tipo di abbonamento: le società che ordinano un pacchetto a partire da cinque esemplari della rivista, approfittano di condizioni particolarmente vantaggiose.

### Un regalo per i propri monitori

Il nuovo abbonamento offre alle società sportive diverse possibilità e vantaggi; la rivista, ad esempio, può essere passata al collega, a seconda dell'argomento e del tema trattati. O ancor meglio: la società sportiva ringrazia con un abbonamento omaggio a «mobile» (finanziato con la cassa sociale) tutti i monitori che svolgono del volontariato. Essi trarranno dalla rivista nuovi spunti per migliorare le loro lezioni e sedute di allenamento.

### Annunciatevi

Le società sportive già contattate dalla redazione conoscono le regole del gioco e possono approfittare della nostra offerta. Per tutte le altre, se i vertici sociali sono interessati, possono compilare il tagliando pubblicato su questa pagina. «mobile» costa soltanto Fr. 35.- per 6 numeri ed è un «passo obbligato» per ogni docente o allenatore che svolge un'attività d'insegnamento nell'ambito dell'educazione fisica e dello sport.

Il prossimo numero

## G+S 2000 alla ribalta

I numeri 6/01 di «mobile» sarà senz'altro speciale. È dedicato infatti esclusivamente al tema G+S 2000 e verrà distribuito a tutti i monitori G+S. Lo scopo principale di questa azione straordinaria è quello di far passare le principali novità di questo settore in modo interessante, comprensibile e sulla base di diversi esempi. Ci troviamo infatti dinanzi a importanti cambiamenti, attualmente in fase di sperimentazione in alcune discipline sportive, cui seguiranno presto altre. Il passaggio definitivo al nuovo sistema G+S 2000 verrà perfezionato entro il 2003.

La figura centrale del nuovo concetto è il Coach G+S, che sarà presentato esaurientemente nel numero 6/01. Verranno inoltre trattati diversi altri temi, come l'uso del giornale del Coach G+S e dei diari di allenamento.

mento, le nuove strutture amministrative, i contatti con gli uffici cantonali G+S e le federazioni, o importanti questioni su come si presentano ad esempio i nuovi gruppi di utenti, e secondo quali criteri è prevista la ripartizione dei fondi.

Interessante (quasi) per tutti i destinatari è infine anche l'inserto pratico del prossimo numero, dedicato al rafforzamento muscolare, argomento che interessa molti. Nell'abituale stile, chiaro e facilmente comprensibile, vengono presentati esercizi scelti da utilizzare nella pratica dell'insegnamento o dell'allenamento.

m

«mobile» 6/2001 esce a fine novembre

## Tiratura straordinaria

«mobile» 6/01 in collaborazione con G+S e vari sponsor, verrà stampato in una tiratura eccezionale di circa 120 000 esemplari. Oltre ai normali abbonati della rivista il numero verrà inviato a tutti i monitori G+S. A causa di normali problemi di gestione di diverse

banche dati, si può anche verificare il caso di lettori che riceveranno più di una copia dello speciale. Ci scusiamo dell'inconveniente, e preghiamo il lettore di inoltrare l'esemplare di «mobile» in più ad un conoscente.



## Nuovo redattore a «mobile»

Dall'inizio di settembre nella redazione della rivista lavora al 50% Roland Gautschi. Docente di educazione fisica II e insegnante di scuola media, si occuperà della edizione tedesca al posto di Bernhard Rentsch. Oltre a lavorare a Macolin, Roland Gautschi insegna educazione fisica e nuoto a

vari livelli di scuola, dalle elementari alle superiori. Nel tempo libero è impegnato come allenatore di pallamano degli iuniori dello ZMC Amicitia di Zurigo.

Bernhard Rentsch, il suo predecessore, ha lasciato ufficialmente la redazione per dedicarsi dal primo settembre a nuovi compiti nel campo dell'informazione presso l'Ufficio federale dello sport di Macolin, ma continua a lavorare per «mobile» come collaboratore libero e specialista nel campo della promozione e a curare la gestione del mobileclub.

## 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.



Helvetia Patria sponsorizza il nostro inserto pratico.



VISTA Wellness propone interessanti prodotti ai membri del mobileclub.



Biosoma organizza corsi di massaggi per i membri del mobileclub.



*l'avvenire in  
movimento*

Gioventù+Sport



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

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

Nicola Bignasca (NB)

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

Eveline Nyffenegger (Ny) e Véronique Keim (vke), edizione francese; Gianlorenzo Ciccozzi (cic), edizione italiana; Roland Gautschi (gau), edizione tedesca

Daniel Käsermann

Mario Gulinelli (gui), Alberto Wohlgemuth

«mobile», UFSPO, 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

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

Pilatus Annoncen  
Postfach 365  
6001 Kriens  
Tel.: 041/318 34 74  
Fax: 041/318 34 70

Zollikofer AG  
Fürstenlandstrasse 122  
9001 St. Gallen  
Tel.: 071/272 77 77  
Fax: 071/272 77 86

Redazione «mobile» UFSPO,  
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@access.ch

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

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.

Edizione in italiano: 1515 esemplari  
Edizione in tedesco: 10 233 esemplari  
Edizione in francese: 3184 esemplari

# HOTEL SONNENBERG DAVOS

Sport sulla neve a Davos

## Introduzione al Telemark e visita del Liceo sportivo

Per iniziare in modo diverso l'inverno sulla neve, partecipate anche voi al nostro fine settimana di introduzione al Telemark, sport di tendenza che si va sempre più affermando sulle piste. Una intera giornata a disposizione per conoscerlo ed apprezzarlo, grazie a istruttori qualificati.

Sport di alto livello e scuola, un tema sempre attuale ed interessante. Il Liceo di Davos offre interessanti soluzioni in questo ambito. La visita consente di farsi un'idea di come funziona questa istituzione, molto apprezzata sia in Svizzera che all'estero.

Naturalmente abbiamo previsto anche del tempo libero e opportunità per scambi di opinioni e di esperienze. L'offerta del mobileclub comprende oltre al corso d'introduzione al Telemark e alla visita del Liceo di Davos anche due pernottamenti presso l'Hotel Sonnenberg (con piscina, sauna e sala fitness), una cena in comune e diverse altre iniziative.

**Quando:** 14 – 16 dicembre 2001 (inizio venerdì alle 18 circa).

**Dove:** Davos

**Prezzo:** arrangiamento per i membri del mobileclub: Fr. 375.–, per i non membri Fr. 395.–. Pernottamento in camera doppia; supplemento per la singola + Fr. 30.–

**Per informazioni ed iscrizioni:** mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032/3975255, fax 032/3276478, E-mail bernhard.rentschi@baspo.admin.ch

Le iscrizioni verranno considerate secondo l'ordine di arrivo.

**Termino per l'iscrizione:** 10 novembre 2001.

# mobileclub

Club dei lettori per gli abbonati alla rivista «mobile»

## Offerta VISTA Wellness AG

### Bastoni da Nordic Walking in 7 lunghezze diverse

In collaborazione con il nostro partner VISTA Wellness SA, offriamo in esclusiva per i nostri lettori bastoni da Nordic Walking di alta qualità in 7 diverse lunghezze. I membri del mobileclub approfittano di un ulteriore sconto. La lunghezza raccomandata è uguale all'altezza x 0,7 (in caso di dubbio scegliere la lunghezza più piccola). La statura in cm deve essere indicata sul tagliando riportato di seguito.

**Materiale:** alluminio speciale Ergel, particolarmente resistente e stabile, impugnature regolabili Nordic Walking, puntali duri e protezione in gomma per camminare sull'asfalto.

**Prezzo:** per i lettori Fr. 89.70 al paio (IVA inclusa + spese di spedizione) anziché Fr. 119.–. Per i membri del mobileclub Fr. 80.70 al paio (IVA inclusa + spese di spedizione).

**Ordinazioni:** inviare il tagliando riportato disotto al mobileclub. Invio della merce e fatturazione vengono effettuati direttamente dalla VISTA Wellness SA, 2014 Bôle, telefono 032/8414252, fax 032/8414287, E-mail: office@vistawellness.ch

## Edizioni ASEF

### Education physique à l'école enfantine + CD Jeux de mouvement en musique

per i membri al prezzo speciale di Fr. 40.–.

### Mediateca dell'UFSPO:

### Video «Lista di controllo NORDA»

Un filmato con esercizi per l'introduzione alla lettura della carta. Per i membri al prezzo speciale di Fr. 29.–.

## Corso a Macolin

### Alla scoperta del massaggio sportivo

Per chiunque voglia scoprire come rilassare la muscolatura dopo il gioco, lo sport o il movimento. In un corso di due giorni, organizzato dal mobileclub in collaborazione con il nostro sponsor DUL-X Biokosma, si apprendono i principi basilari del massaggio sportivo. Il partecipante riceve tutta una serie di consigli ed informazioni utili per trattare e prevenire le lesioni sportive. Non manca l'attività sportiva, intensa e creativa, per far scoprire al partecipante dal vero il beneficio effetto del massaggio sulla muscolatura indolenzita dall'attività.

**Luogo:** le infrastrutture dell'UFSPO di Macolin offrono la cornice ideale per il corso.

**Data:** sabato/domenica, 13 e 14 ottobre 2001.

**Costi:** per i membri del mobileclub Fr. 365.–; per i non membri Fr. 390.–. Nel prezzo di iscrizione sono compresi un pernottamento, tutti i pasti e il materiale per il corso.

**Iscrizione:** per mezzo del tagliando riportato di sotto al mobileclub. Per informazioni: telefono 032/3975255. La documentazione necessaria verrà inviata per tempo. Il numero dei partecipanti è limitato, le iscrizioni verranno considerate secondo l'ordine di arrivo. Il corso verrà organizzato solo se si iscrivono almeno 16 persone.

# mobileclub

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

### Fine settimana sulla neve a Davos

- Per i lettori Fr. 395.–
- Per i membri del mobileclub Fr. 375.–

### Corso di massaggio

- Per i lettori Fr. 390.–
- Per i membri del mobileclub Fr. 365.–

### Bastoni Nordic Walking

- Per i lettori Fr. 89.70 (IVA inclusa + spese di spedizione)
- Per i membri del mobileclub Fr. 80.70 (IVA incl. + spese di spedizione)

Statura in centimetri: .....

### Pacchetto ASEF: «Education physique à l'école enfantine + CD Jeux de mouvement en musique» al prezzo speciale di Fr. 40.–

### Videocassetta «Lista di controllo NORDA» al prezzo speciale di Fr. 29.–

Nome / Cognome

Indirizzo

NPA/Località

Telefono

Data e firma

Da inviare per posta o per fax a: Mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, fax 032/3276478

# Ordinazione

Da inviare per posta o per fax a:

Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax 032/3276478

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](http://www.rivella.ch)

