

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 6

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: 11.02.2026

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

Valigette di bussole

Il set ideale per insegnare
la C.O. a scuola
e nei campi di
allenamento...



...con i futuri
campioni
del mondo!

Vi consiglia
volentieri
Willi Streuli...



076 384 27 57.

Conditions
extrêmes.
Protection solaire
extrême.

www.spirig.ch

spirig

MicroBan 30+
Protection UVA et UVB. Norme australienne.
Protection contre le froid.

Protection solaire officielle du Swiss Olympic Team.
Disponible en pharmacies et drogueries.

Nous avons envoyé notre charmante
pilote d'essai aux
championnats du monde...

team xc ten

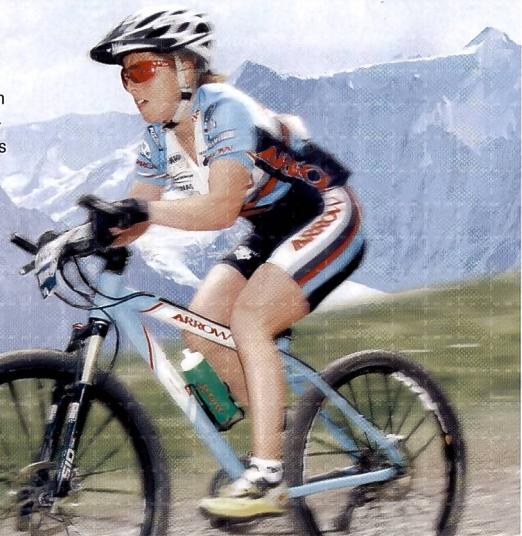


XC zero



... et elle est revenue avec une
6ème place. Pour ce faire, elle a mis
à contribution son VTT, elle s'est
entraînée durement et elle a mis son
matériel au point, plus particulièrem-
ment dans les conditions exigeantes
de nos montagnes suisses. D'autre
part, elle fait partie de l'équipe VTT
«ARROW SWISS BIKE TEAM»,
qui est actuellement la meilleure
équipe suisse en cross country.
Elle fait naturellement confiance à
son VTT ARROW. Bonne chance
Maroussia. ■

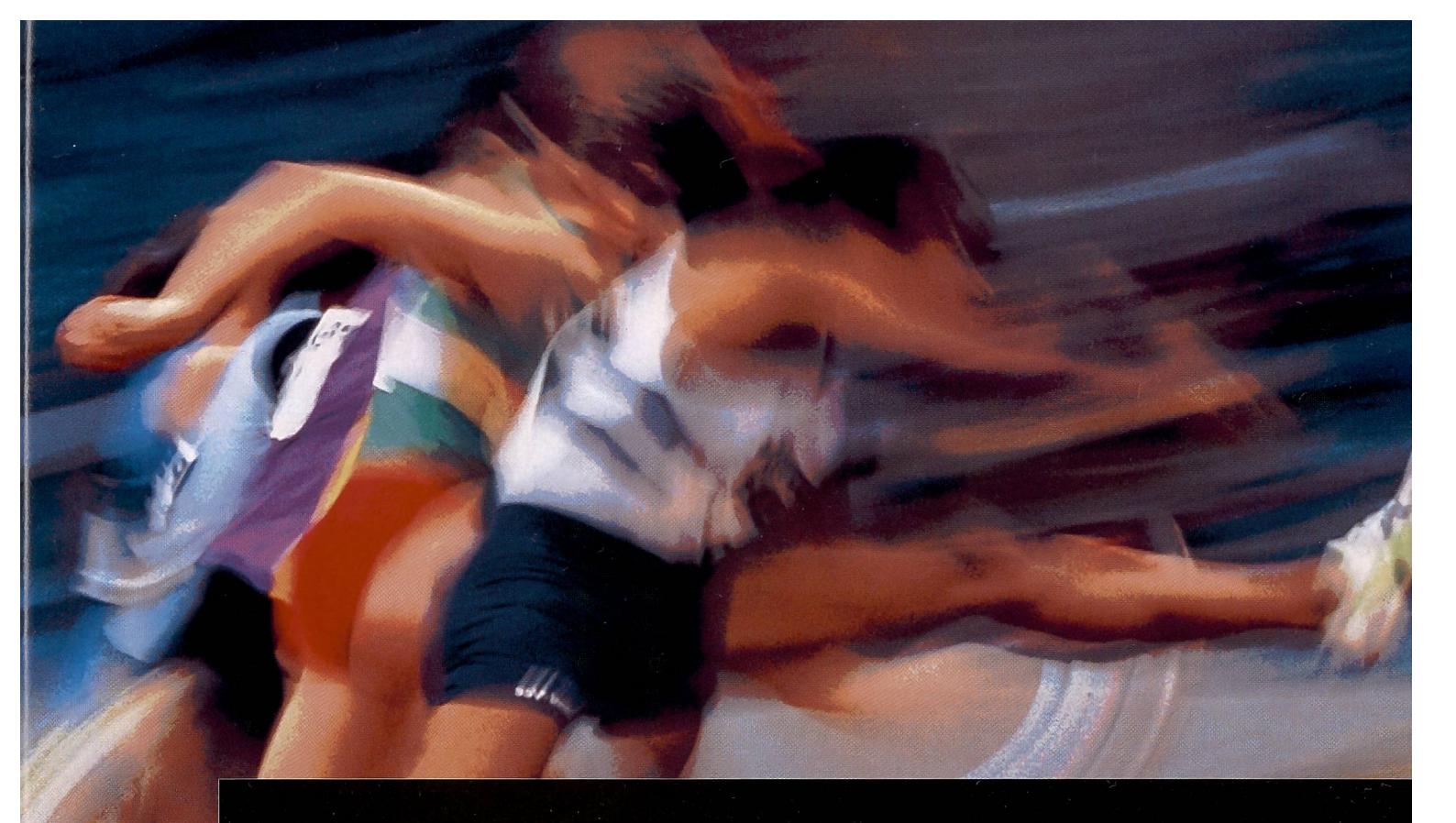
Maroussia Rusca
6ème aux championnats
du monde 2002 à Kaprun.



Ces VTT sont disponibles chez nos
marchands-revendeurs ARROW.

ARROW
Inspired by swiss mountains.

Villiger Fils SA - Bikes, Parts & Accessories
Case postale 161 · CH-6018 Buttisholz
Téléphone ++4141-9295757 · Télécopie ++4141-9281637
bike@villiger.ch · www.arrowbikes.ch



Scuola universitaria professionale Ciclo di studi 2003–2006 in educazione fisica e sport

(Formazione di maestri di sport di Macolin)

I prossimo ciclo di studi per maestri di sport diplomati della Scuola universitaria professionale federale di sport (SUPFS) di Macolin inizierà nell'ottobre del 2003. La formazione, strutturata su tre anni, pone l'accento sulle scienze dell'educazione, le scienze dello sport, una formazione pratica e metodologica ed una formazione professionale specifica.

Condizioni d'ammissione

- Maturità professionale o superamento di un esame basato sulle materie di cultura generale affrontate nel corso della maturità professionale. Questo esame viene organizzato dal Centre de formation professionnelle (CFP, Biel/Bienne). Sono ammessi solo candidati che abbiano svolto almeno tre anni di scuola dopo quella dell'obbligo.
- Capacità di seguire i corsi in francese e in tedesco.
- Certificato di buona condotta.
- Buono stato generale di salute.
- Buone attitudini fisiche; capacità ed abilità specifiche per la ginnastica agli attrezzi, l'atletica, il nuoto ed i tuffi, i giochi, la ginnastica e la danza.
- Certificato di samaritano della Lega svizzera dei samaritani.
- Brevetto 1 della Società svizzera di salvataggio.
- Riconoscimento come monitore in almeno due discipline G+S o formazione giudicata equivalente.

Termine per le iscrizioni

31 marzo 2003 (consegna della documentazione di iscrizione).

Procedura di ammissione

- Test attitudinali (esami pratici) dal 2 al 4 giugno 2003.
- Esame di cultura generale per i candidati privi di maturità professionale o di formazione giudicata equivalente nel mese di giugno 2003.

Inizio del ciclo di studi

Stage pratico di due settimane nel periodo fra i test attitudinali e l'inizio dei corsi. Il ciclo di studi inizierà il 13 ottobre 2003.

Informazioni

La documentazione sugli studi SUP di sport e la documentazione per l'iscrizione possono essere richieste dal mese di dicembre 2002 presso la Scuola universitaria professionale di sport di Macolin, segreteria, 2532 Macolin, tel. 032-237 62 26.

Internet: www.efhs.ch
E-mail: office@efhs.bfh.ch



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSCO Office fédéral du sport Macolin
UFSCO Ufficio federale dello sport Macolin
UFSCO Uffizi federal da sport Magglingen



/NOVA

NEUE SKISCHULE

Gesucht für
 Saison 02/03 oder Teilzeit
 Weihnachten-Neujahr / Februar
pat. Skilehrer
Hilfsskilehrer
 mit Freude am Unterrichten
 Gute Aus- und Weiterbildung

Wir freuen uns, von dir zu hören!

Christoph Gysi
info@skischule.ch
www.skischule.ch
 081 384 64 69
 079 753 49 08

LENZERHEIDE



www.zehensocken.ch



Super-Tragkomfort für Sport, Beruf, Freizeit

- Infos, Bestellungen:**
Gesundheitsprodukte
Peter Frei
5116 Schinznach-Bad
Tel. 056 443 28 77
Fax 056 443 28 86
- Gegen Schweiß, Fusspilz, Juckreiz und Kälte
 - Zehen nahtlos umhüllt
 - 80% Baumwolle
 - Attraktive Farben
 - Originelle Geschenkidee

reusch®

www.reusch.com
 High performance gloves and sportswear since 1934.

mobileclub

Club dei lettori per gli abbonati alla rivista «mobile»

L'allenamento della resistenza fra teoria e pratica

I bambini piccoli hanno un facile approccio al mondo delle immagini e si lasciano animare volentieri al movimento. È possibile lavorare anche con ragazzi e adulti facendo ricorso all'immaginazione? Se anche lei vuole usare le immagini mentali nell'insegnamento o nell'allenamento, dovrebbe approfittare dell'occasione e frequentare un corso con Eric Franklin, autore dell'inserto.

Data: domenica 26 gennaio 2003, ore 10:00 – 16:00.

Luogo: Istituto del metodo Franklin, Uster.

Spese: Fr. 180.– per membri del club, Fr. 200.– per i non membri (inclusi il vitto e la documentazione).

Iscrizione: Bernhard Rentsch, mobileclub, UFSPO, 2532 Macolin. Telefono 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, E-mail info@rebi-promotion.ch (il numero dei posti disponibili è limitato, le iscrizioni saranno prese in considerazione secondo la data di arrivo).

Rinvito il corso sulla «resistenza»

Il corso «Resistenza» del 16 novembre 2002 è stato rinvito per motivi organizzativi. La nuova data prevista è il 1 febbraio 2003. Vi sono ancora dei posti disponibili.

Per informazioni: tagliando di partecipazione su «mobile» 5/02 o al numero telefonico 032 342 20 60 o al sito www.mobile-sport.ch

Offerta corso mobileclub

Corso d'introduzione al Nordic Walking

Si tratta di una particolare forma di camminata con speciali bastoni (stick walking), originaria della Finlandia – dove è assurta ad una sorta di sport nazionale – che costituisce un efficace metodo di allenamento globale dell'organismo. I movimenti assomigliano a quelli dello sci di fondo, la massa muscolare interessata e di conseguenza il bilancio energetico sono notevolmente migliori grazie al coinvolgimento attivo delle estremità superiori.

Con la scelta dell'itinerario e della durata dello sforzo il Nordic Walking può essere adattato a tutti i livelli di allenamento e spazia quindi dalla riabilitazione alla prevenzione, al wellness, all'alta prestazione.

Data: 15 marzo 2003, dalle 10:00 alle 15:00 circa

Luogo: Ufficio federale dello sport, Macolin.

Direzione: Corina Mathis, istruttrice di Nordic Walking

Costo: per i membri del club: Fr. 120.–, per i non membri Fr. 150.– (inclusa documentazione e vitto). Il materiale è messo a disposizione dall'organizzazione.

Iscrizione: Bernhard Rentsch, mobileclub, UFSPO, 2532 Macolin. Telefono 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, E-mail info@rebi-promotion.ch (il numero dei posti disponibili è limitato, le iscrizioni saranno prese in considerazione secondo la data di arrivo).

Offerta VISTA Wellness SA

Bastoni da Nordic Walking

In collaborazione con il nostro partner VISTA Wellness SA offriamo in esclusiva per i nostri lettori bastoni da Nordic Walking di elevata qualità in sette misure diverse. I membri del mobileclub approfittano di un ulteriore sconto sui prezzi indicati. La scelta della lunghezza adatta si basa sulla semplice formula altezza x 0,7 (in caso di dubbio si consiglia di ordinare la misura immediatamente più grande). Sul tagliando di ordinazione va riportata l'altezza in cm.

Materiale: alluminio speciale Ergel, particolarmente resistente e robusto. Impugnature regolabili da Nordic Walking, puntali duri e protezioni in plastica per camminare sull'asfalto.

I membri del mobileclub ricevono un paio di bastoni di Nordic Walking per Fr. 73.–, per i non membri il prezzo è di Fr. 79.–.



mobileclub

Gli sconti sono riservati unicamente ai membri del mobileclub (preghiamo i nuovi membri di compilare anche il tagliando a destra).

Corso d'introduzione al Nordic Walking

- Membri del mobileclub Fr. 120.–
- Non membri Fr. 150.–
Altezza in cm:

Corso «L'uso delle immagini mentali nelle lezioni di educazione fisica»

- Membri del mobileclub Fr. 180.–
- Non membri Fr. 200.–

Corso «Allenamento della resistenza», 1 febbraio 2003

- Membri del mobileclub Fr. 120.–
- Non membri Fr. 150.–

Bastoni da Nordic Walking

- Membri del mobileclub Fr. 73.– (IVA incl.) più porto
- Non membri Fr. 79.– (IVA incl.) più porto
Altezza in cm:

Nome / Cognome

Indirizzo

NPA/Località

Telefono **Fax**

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: € 41.–).

Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile»

(Svizzera: Fr. 35.–/estero: € 31.–).

Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova

(3 numeri per Fr. 15.–/€ 10.–).

Sono già abbonato a «mobile» e voglio aderire al mobileclub

(Fr. 15.–/€ 10.– 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