

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
Heft: 3

Rubrik: mobile club

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: 10.02.2026

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

Rafforzamento con la Swissball

Il mobileclub propone un corso per il rafforzamento muscolare con la Swissball. Al tema è dedicato anche l'inserito pratico di questo numero. Il responsabile Rolf Altorfer illustra sia in teoria che nella pratica in che modo l'attrezzo possa essere utilizzato al meglio a casa, a scuola e nello sport, sia di massa che di prestazione.

Data: mercoledì 22 ottobre 2003, dalle 10.00 alle 16.00.

Luogo: Ufficio federale dello sport, Macolin.

Responsabile: Rolf Altorfer.

Costo: per membri del club Fr. 120.-, per non membri Fr. 150.- (inclusi documentazione e vitto). Il materiale viene dato in prestito per il corso.

Iscrizioni: responsabile del mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Macolin, telefono 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-Mail info@rebi-promotion.ch (il numero di posti disponibili è limitato, le iscrizioni saranno considerate secondo il loro arrivo in redazione).



Perfezionamento del nuoto con Guennadi Touretski

Allenatore di fama mondiale e coach di Alexander Popov, Guennadi Touretski, insieme a Pierre-André Weber, responsabile dello sport di prestazione di Swiss Swimming, è a disposizione dei lettori di «mobile» per un esclusivo corso di perfezionamento. Verranno trattati i temi riguardanti il coaching e i programmi d'allenamento per bambini e giovani. Sono previste sia parti pratiche che teoriche. Il corso si rivolge agli allenatori delle giovani leve e a maestri di sport e di nuoto.

Data: domenica 19 ottobre 2003, 10 - 16.00.

Luogo: Ufficio federale dello sport Macolin.

Direzione: Guennadi Touretski (consulente Swiss Swimming) e Pierre-André Weber (responsabile sport di prestazione Swiss Swimming).

Costo: per i membri del club Fr. 220.-, per i non membri Fr. 250.- (incluso materiale e vitto).

Iscrizioni: responsabile mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPPO, 2532 Macolin, telefono 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (il numero dei posti è limitato, le iscrizioni saranno considerate secondo l'ordine di arrivo in redazione).

Termine d'iscrizione: 27 settembre 2003.

Set per l'allenamento del nuoto

In collaborazione con il nostro partner VISTA Wellness SA possiamo offrire ai lettori un set per l'allenamento del nuoto consistente in un paio di pinne per le mani ed un paio di anelli con pesi. Le pinne «Manta Paddle» in materiale sintetico flessibile e resistente sono disponibili in tre diverse grandezze (S, M ed L). Gli anelli per braccia e gambe con pesi intercambiabili (per un totale di un chilo) sono in acciaio inossidabile, con chiusura a scatto regolabile.

Ordinazioni: la preghiamo di inviare la sua ordinazione per mezzo del tagliando in basso al mobileclub. Spedizione e fatturazione seguiranno a cura della ditta VISTA Wellness SA, 2014 Bôle, telefono 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawellness.ch



mobileclub

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

- ☐ **Corso «Rafforzamento con la Swissball»**
 - ☐ Membri del mobileclub Fr. 120.-
 - ☐ Non membri Fr. 150.-
 - ☐ **Corso «Perfezionamento del nuoto con Guennadi Touretski»**
 - ☐ Membri del mobileclub Fr. 220.-
 - ☐ Non membri Fr. 250.-
 - ☐ **Set per l'allenamento del nuoto «Manta Paddle e bracciali con pesi»**
 - ☐ membri del mobileclub Fr. 49.- (incl. IVA) + spese di spedizione
 - ☐ non membri Fr. 55.- (incl. IVA) + spese di spedizione
- Misura «Manta Paddle», p. f. indicare con una crocetta:
☐ S ☐ M ☐ L

Nome / Cognome

Indirizzo

NPA/Località

Telefono

Fax

Data e firma

Da inviare per posta o per fax a: mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPPO, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78

Ordinazione

Da inviare per posta o per fax a:
 Redazione «mobile», UFSPPO, 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.

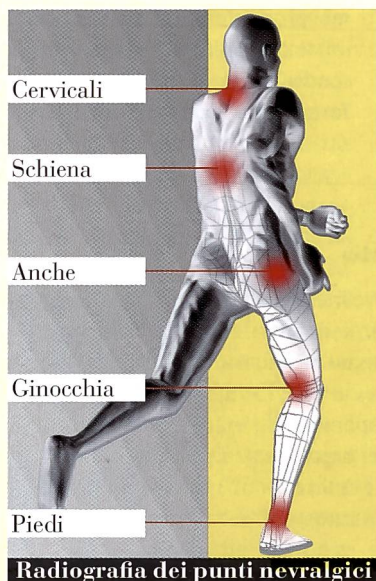
- ☐ Non voglio che i dati relativi alla mia persona siano usati per scopi commerciali.

Data e firma

Per lo sport, il lavoro e il tempo libero – perché il nostro corpo non ha prezzo.

Contro i problemi a piedi, gambe, articolazioni e schiena

NOENE
NO ENERGY NEGATIVE



**WIRTH
SPORT**

Winkelriedstrasse 25
CH-6003 Lucerna
Telefono 041 210 38 53
Fax 041 210 38 57
www.noene.de

Ogni giorno il nostro corpo deve sopportare carichi di lavoro incredibili. Ad ogni passo con il contatto al suolo vengono generate ondate di vibrazioni che si trasmettono fino alla testa attraverso le articolazioni e le ossa. I nostri sistemi di ammortizzazione naturali spesso risultano insufficienti. Buone scarpe possono sì ridurre l'impatto, ma le ondate hanno pur sempre effetti negativi sul corpo. Il peggio è che ce ne rendiamo conto solo quando è troppo tardi. Le solette **NOENE** non solo riducono la maggior parte di tali vibrazioni, ma stando ai più recenti studi dell'Università di Marburgo portano ad un significativo sollievo dell'arco plantare mediale, ad un movimento di rullata del piede fisiologico e ad un tasso di aumento delle forze ridotto, senza influenzare la capacità di prestazione. In tal modo si agisce attivamente contro le tipiche lesioni. In ortopedia le solette **NOENE** vengono utilizzate per la prevenzione e per il trattamento. Le esperienze raccolte in tal modo vanno a tutto vantaggio sia di chi pratica sport che di quanti usano le **NOENE** per lavoro o nel tempo libero. **Franz Geigl, maratoneta (50 anni):** «*con NOENE mi sento molto più mobile e vitale, e quasi non avverto più problemi alle anche. Inoltre dopo lo sforzo la fase di rigenerazione è molto più breve. Come impiegato delle poste consiglio NOENE anche ai colleghi di lavoro.*» **Klaus Stüchle, allenatore di atletica leggera:** «*nonostante un'artrosi alle anche diagnosticata, ho potuto correre la maratona sulla muraglia cinese senza dolori, grazie alle solette NOENE!*»

I negozi che vendono le solette NOENE: Aarau Brunner, Adelboden Oester, Affoltern a.A. Gubler, Altdorf Get in, Altstätten Schmetta, Baden Marka, Peterhans, Basel Cenci, Gerspach, Kost Sport, MEM, Belfaux Berset, Bern Belsana, Eiselin, Beromünster Huwyler, Biel Eiselin, Bonaduz Bieler, Breitenbach Meibo, Brienz Grossmann, Brugg Walser Sport, Brunnen Heinzer, Bülach Büli, Buochs Christen, Burgdorf Tanner, Cham Dynamix, Dielsdorf Schönbächler, Dietikon Marka, Einsiedeln Kälin, Elgg Breeze, Entlebuch Schuh Märt, Erlenbach Noldis Bike, Erstfeld Heinzer, Hiltbrunner, Indergand, Filzbach Menzi, Geni Hofstetter, Herzogenbuchsee Ingold, Hochdorf Sport Shop, Holderbank MTB Store, Hörhausen Ski-Gubler, Ittigen Dansko, Kreuzlingen Vollmeier, Küsnacht Rigi, Langenthal Geiser, Luzern Bannwart, Eiselin, Kempf, Malters Lachat, Münsingen Haueter, Murten Mondo, Muttens Gerspach, Niedererlinsbach Andres, Niederuzwil Sport Servia, Sprecher, Oberdorf Schmutz, Oberentfelden Ruffli, Oberriet Schnetta, Oftringen Albani, Rapperswil Tower, Reichenbach Bircher, Reiden Tellenbach, Reinach Krähenbühl, Richterswil Sportis, Rorschach KW Sport, Sarnen Basis 131, Sport Treff, Sattel Marti, Schaffhausen Redy, Schindellegi Impuls, Schmerikon Kuster, Seewen Bike+Climbe, Sempach Paka Sport, Seon Blu Aquatico, Döbeli, Stans Achermann, St. Gallen Jäckli+Seitz, Thun Snow & Fun, Unterseen Eiger, Tandem, Wasen i. E. Kropf, Wattwil Metzger, Wettingen Peterhans, Wetzikon ZO Sport, Wil SG Bossart, Siro, Willisau Kunz, Schuhhaus Meyer, Winterthur Egli Sport, Stop n go, Wohlen Marka, Zug Ehrler, Kaktus, Velorado, Zürich Bächtold, Bernhart Laufsport, Hausmann, Piedo Bequemschuhe, Och Sport, Oechslin, Santa Monica

Il giornale per lo sport ticinese!
Informazioni e sostegni per società, sportivi ed amici dello sport.
Pagine ufficiali: Swiss Olympic Association, Aiuto Sport Svizzero, Club Manager Sportivi, Alle Hop, LaOla, Prix Ecosport

Richiedo il Giornale Sport

- ☐ in prova gratuita per 6 mesi
- ☐ in abbonamento annuale (Fr. 25.-)
- ☐ quale sostenitore Aiuto Sport (Fr. 50.-)

Nome e Cognome _____

Indirizzo _____

Tel. _____

Inviare a:

Ufficio Aiuto Sport Ticino, Piazza Indipendenza 3, 6830 Chiasso
Tel. 091 682 74 20 - Fax 091 682 78 30 - E-mail: aiutosport@ticino.com