

**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:** 4  
  
**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

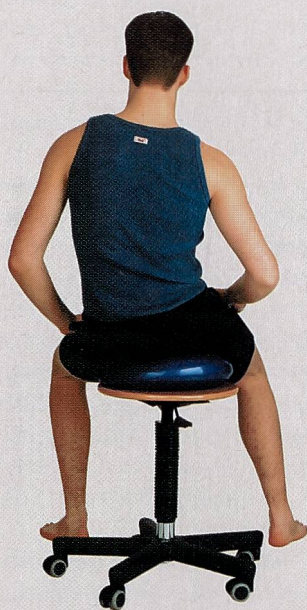
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## MOBILO – sedersi su un morbido cuscino ad aria

Per migliorare la coordinazione, l'equilibrio e per la ginnastica della zona pelvica vi proponiamo, in collaborazione con il nostro partner VISTA Wellness, un morbido cuscino ad aria. Approfittate delle condizioni vantaggiose proposte ai lettori e ai membri del mobileclub (vedi tagliando d'ordinazione).

Ordinazioni: inviare il tagliando al responsabile del mobileclub. Della fornitura e della fatturazione si occupa l'azienda VISTA Wellness SA, 2014 Bôle,

tel. 032 841 42 52, fax 032 841 42 87,  
e-mail: office@vista-wellness.ch



## Club dei lettori per gli abbonati alla rivista «mobile»

### Aqua-Fit dalla teoria alla pratica

**U**n'intera giornata dedicata in tutto e per tutto a questa sprizzante attività che permette di migliorare la condizione fisica, qualunque sia il vostro livello. Potrete sfruttare le conoscenze acquisite durante il corso a scopo d'insegnamento oppure a scopo strettamente personale.

**Data:** sabato 8 novembre 2003 dalle 09.00 alle 16.00 (circa)

**Luogo:** Sursee, Centro di formazione dell'Associazione svizzera degli impresari costruttori (Ausbildungszentrum des schweizerischen Baumeisterverbandes)

**Direzione:** Ryffel Running GmbH

**Costo:** membri del club fr. 170.-, non membri fr. 200.- (documentazione e pranzo inclusi). Il materiale è a disposizione dei partecipanti.

**Iscrizione:** responsabile mobileclub, Bernhard Rentsch UFSPÖ, 2532 Macolin, tel. 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (il numero dei posti è limitato, le iscrizioni saranno quindi registrate per ordine d'arrivo).



### 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, 10.00–16.00.

**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).

## mobileclub

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

### ☐ Corso «Aqua-Fit»

- ☐ Membri del mobileclub Fr. 170.-
- ☐ Non membri Fr. 200.-

### ☐ Corso «Rafforzamento con la Swissball»

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

### ☐ Cuscino MOBILO con un fascicolo d'esercizi

- ☐ membri del mobileclub Fr. 39.50 per set (incl. IVA) + spese di spedizione
- ☐ non membri Fr. 47.- per set (incl. IVA) + spese di spedizione
- ☐ blu ☐ grigio-argento

Nome / Cognome

Indirizzo

NPA/Località

Telefono

Fax

Data e firma

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

## Ordinazione

Da inviare per posta o per fax a:

Redazione «mobile», UFSPÖ, 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