

**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:** 6  
  
**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>**



## Masai a scuola e nello sport

In collaborazione con Swiss Masai, mobileclub propone un corso d'introduzione alla tecnologia Masai. Sotto la guida di un istruttore avrete la possibilità di parlare della vostra esperienza personale con la MBT, di ascoltare quella degli altri partecipanti e di ottenere informazioni dettagliate sulle diverse possibilità di utilizzare questa tecnologia d'avanguardia in ambito scolastico e sportivo. Ulteriori informazioni sono ottenibili al sito: [www.swissmasai.com](http://www.swissmasai.com).

**Data del corso:** venerdì 23 gennaio 2004, dalle 13.00 alle 17.00.

**Luogo:** Roggwil TG.

**Direzione:** Istruttori MBT Swiss Masai.

**Costo:** per i membri del club Fr.90.–, per i non membri Fr.100.–. Il corso è gratuito se si acquista un paio di scarpe MBT.

**Iscrizioni:** responsabile mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-Mail [info@rebi-promotion.ch](mailto:info@rebi-promotion.ch). Il numero di partecipanti è limitato a 20, le iscrizioni saranno considerate secondo l'ordine di arrivo in redazione.

# mobileclub

Club dei lettori per gli abbonati alla rivista «mobile»

## Allenamento psicologico dal vivo

Vi piacerebbe mettere in pratica le tecniche proposte nell'inserto pratico allegato a questo numero sotto la guida competente di un esperto? Volete saperne di più sugli aspetti teorici su cui poggia l'allenamento psicologico oppure scoprire degli esercizi adatti alla vostra preparazione personale o del vostro gruppo? Allora iscrivetevi subito al corso d'introduzione all'allenamento psicologico!

**Temi:** ambiti di applicazione, obiettivi, metodi ed effetti dell'allenamento psicologico, esercizi pratici, adattamento alle varie discipline.

**Data:** sabato 20 marzo 2004.

**Luogo:** Ufficio federale dello sport, Macolin.

**Costo:** Fr.150.– per i membri del club, Fr.180.– per i non membri (documentazione e pranzo compresi).

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

## Sogni d'oro...con Sleepow

**Sleepow** è un cuscino ortopedico concepito per prevenire e ridurre i dolori nella zona cervicale e nelle spalle, grazie al materiale termosensibile di cui è composto (poliuretano viscoelastico ad alta densità). Il calore del corpo lo rende molle e quindi adattabile alla specifica anatomia della vostra nuca e testa, ciò che allevia le pressioni nefaste nella zona cervicale. E a beneficiarne sarà la qualità del vostro sonno! Il cuscino riprende la sua forma iniziale in assenza della pressione e del calore del corpo. Disponibile in due grandezze (v. tagliando). Un regalo ideale per Natale!



**Ordinazione:** spedire il tagliando sottostante all'indirizzo del mobileclub. La ditta VISTA Wellness AG, 2014 Bôle si occupa della consegna e della fatturazione (tel. 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: [office@vistawellness.ch](mailto: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 d'introduzione MBT, 23 gennaio 2004

- membri del mobileclub Fr.90.–
- non membri Fr.100.–

### Introduzione all'allenamento psicologico, 20 marzo 2004

- membro mobileclub Fr.150.–
- non membro Fr.180.–

### Sleepow 1 (50 x 30 x 10/8 cm)

- membro mobileclub Fr.88.– (IVA inclusa) + porto
- non membro Fr.97.– (IVA inclusa) + porto

### Sleepow 2 (60 x 40 x 10/8 cm)

- membro mobileclub Fr.96.– (IVA inclusa) + porto
- non membro Fr.106.– (IVA inclusa) + porto

**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**