

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 1  
  
**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:** 05.02.2026

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

## Bella, sportiva e alla moda



**I**l disegno originale, i colori glamour, la capienza importante e la struttura resistente vi spingeranno quasi senza accorgervene ad utilizzare questa borsa quotidianamente e per qualsiasi tipo di attività. Perché oltre alla praticità, la borsa «mobile» rappresenta un vero e proprio oggetto di culto bello, sportivo e alla moda. Un'opinione, questa, condivisa anche dalla nostra modella d'eccezione: Bettina Della Corte, due volte campionessa svizzera dei 100 e 200 metri, docente di educazione fisica e collaboratrice di «mobile».

**Modello:** 35 x 34 x 12 cm, disegni impressi, tasca esterna munita di cerniera, rivestimento interno bianco, piccola tasca interna.

**Prezzo:** membri mobileclub Fr. 88.– non membri Fr. 108.–

**Ordinazioni:** tramite il tagliando in basso. Per domande e informazioni telefonare al numero 032 327 64 18

## Tutti i giorni in equilibrio



Sembra facile... in apparenza. L'esperienza vi tenta? Allora perché non lanciarvi e testare le vostre capacità di equilibrio sul monociclo proposto da VISTA Wellness? Modello standard, 20" x 1.95, sella regolabile, fornito con ruota cromata e pneumatico nero.

**Ordinazione:** inviare il tagliando sottostante alla direzione del mobileclub. Della fornitura e della fatturazione si occupa la ditta VISTA Wellness SA, 2014 Bôle, tel. 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawellness.ch

## Corso



## L'ABC dell'arrampicata

**S**otto la guida di Hanspeter Sigrist offriamo ai membri del mobileclub e agli altri lettori interessati un corso sul tema dell'arrampicata sportiva della durata di mezza giornata.

**Contenuto:** introduzione all'arrampicata sportiva basata sui seguenti punti: movimenti standard, tecnica d'arrampicata, esercizi e giochi per principianti ed avanzati. Questo inserto pratico farà da manuale di riferimento. Naturalmente la parete d'arrampicata sarà in scala 1:1.

**Data:** sabato 14 maggio 2005: 13.30 – 18.00.

**Luogo:** MAGNET, centro di allenamento per l'arrampicata sportiva, Freiburgstrasse 632, 3172 Niederwangen.

**Costo:** i membri del mobileclub pagano Fr. 130.–

i non membri Fr. 150.– (incl. noleggio del materiale).

**Materiale:** disponibile presso il centro di arrampicata.

**Iscrizione:** responsabile del mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPO,

2532 Macolin, tel. 032 342 20 60, fax 032 327 64 78,

**e-mail:** info@rebi-promotion.ch

(il numero di posti è limitato, le iscrizioni verranno quindi tenute in considerazione per ordine d'arrivo).

## mobileclub

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

### «Borsa mobile»

- membri mobileclub Fr. 88.–
  - non membri Fr. 108.–
- (IVA inclusa) + spese di spedizione

### Monociclo

- membri mobileclub Fr. 178.– al pezzo  
(IVA inclusa) + Fr. 9.– di spese di spedizione
- non membri Fr. 188.– al pezzo  
(IVA inclusa) + Fr. 9.– di spese di spedizione

### Corso «L'ABC dell'arrampicata»

- membri mobileclub Fr. 130.–
- non membri Fr. 150.–

**Nome / Cognome**

**Indirizzo**

**NPA/Località**

**Telefono**

**Fax**

**Data e firma**

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

## Ordinazione

Da inviare per posta o per fax a:  
Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78

- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» e aderisco al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.–; estero: € 41.–).
- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.–/estero: € 31.–).
- Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 20.–/€ 14.–).
- Sono già abbonato a «mobile» e voglio aderire al mobileclub (Fr. 15.–/€ 10.– all'anno).

**Nome / Cognome**

**Indirizzo**

**NPA/Località**

**Telefono**

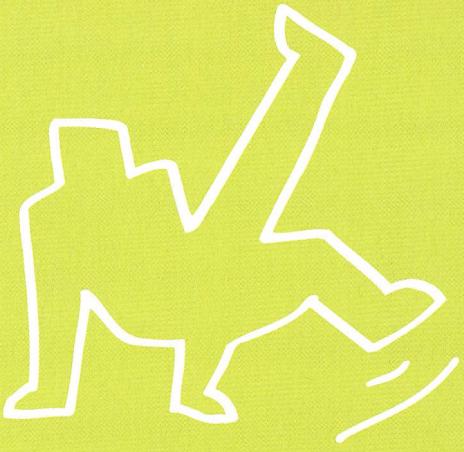
**Fax**

### 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**



## Contro crampi muscolari, formicolii e nervosismo



Il magnesio è importante per il nostro corpo e svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo energetico, particolare per quanto riguarda le funzioni muscolari e nervose.

Magnesium-Sandoz® dà sollievo in caso di tremiti muscolari, crampi ai polpacci e sintomi di deficienza di magnesio, quali stanchezza, irritabilità, nervosismo e problemi di concentrazione.

Disponibile in farmacia e drogheria. Leggere il foglietto illustrativo.

# Magnesium-Sandoz®

Per muscoli e nervi saldi.

Responsabile della distribuzione:  
Novartis Consumer Health Suisse SA

Distribuzione:  
Sandoz AG, Schönenwerd



Z.B.  
La scuola diurna e il collegio dall'ambiente personale. Con il liceo che propone i curricoli speciali musicale-creativo o sportivo. Con la scuola specializzata propedeutica per le professioni pedagogiche, sanitarie, sociali o artistiche. Con il collegio, ora anche con comunità abitative in appartamenti a gestione indipendente.

Il 23/24 marzo 2005, alla EMS si svolge il campionato svizzero di unihockey per licei. Informazioni e iscrizioni sul sito [www.smm-unihockey.ch](http://www.smm-unihockey.ch)



**Evangelische Mittelschule Schiers**  
7220 Schiers, telefono 081 308 04 04, fax 081 328 24 06  
[admin@ems-schiers.ch](mailto:admin@ems-schiers.ch), [www.ems-schiers.ch](http://www.ems-schiers.ch)

## Osservatorio privilegiato



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazioni online:

**[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)**