

**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:** 2  
  
**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:** 22.10.2025

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

## VISTA Wellness



### Nordic Walking, da capo a piedi!

**C**amminare con dei bastoni è un'attività sportiva che sollecita l'80 % della muscolatura. Il Nordic Walking allenta le tensioni muscolari e contribuisce ad alleviare i dolori della regione scapolare. Lo sforzo viene distribuito fra gli arti superiori, ciò che riduce il carico sui muscoli e sugli arti inferiori. I bastoni permettono di eseguire dei nuovi esercizi di allungamento e rafforzamento.

I bastoni di Nordic Walking «Composite», di produzione svizzera, sono composti al 70 % di fibra di vetro e al 30 % di carbonio. I passanti per le mani, in materiale impermeabile all'aria, sono regolabili, l'impugnatura è in sughero, mentre le punte smussate garantiscono una buona aderenza al suolo.

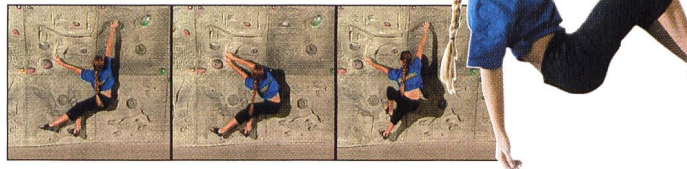
I bastoni sono disponibili in sette lunghezze diverse (105 – 135 cm). Non dimenticate di menzionare la statura dell'utilizzatore nel tagliando qui sotto!

Approfittate subito dell'offerta riservata ai membri del mobileclub!

**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 Sigrüst 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: movimento standard, tecnica d'arrampicata, esercizi e giochi per principianti ed avanzati. 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, UFSP, 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).

### Bastoni di Nordic Walking «Composite»

Statura dell'utilizzatore: \_\_\_\_\_ cm

membri mobileclub Fr. 108.– il paio

non membri Fr. 118.– il paio

(IVA inclusa) + Fr. 9.– 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, UFSP, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78

## Ordinazione

Da inviare per posta o per fax a:

Redazione «mobile», UFSP, 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 \_\_\_\_\_



# IL PANTALONE AL GINOCCHIO CHE TI METTE IN GINOCCHIO



Così è Mother Boyle: il pantalone corto per i lunghi viaggi. In Nylon Omni-Dry® Rugged Edge Rip, un tessuto leggero, traspirante, comodo e resistente. Il Million Mile Knee Pant ha tutto il fascino della vita spensierata: si asciuga rapidamente e non fa mai una piega. Nelle tasche cargo laterali e posteriori con chiusura lampo c'è posto per diari di viaggio per oltre un milione di chilometri.



Tecnisport SA

tel. 032 835 55 33

E-mail: [tecnisport@bluewin.ch](mailto:tecnisport@bluewin.ch)



"Senza offesa, ma stavolta avete di fronte qualcosa di molto più resistente di voi"

- Gert Boyle, P.-D.G.

 **Columbia**  
Sportswear Company®  
[www.columbia.com](http://www.columbia.com)