

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 99 (1973)  
**Heft:** 43

## Werbung

### 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:** 17.04.2026

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



## Das soll diesen Winter nicht mehr vorkommen

Skunfälle sind vielfach die Folge von Konditions-mangel. Wer sich nicht mit einem ausgewogenen Fitness-, Lockerungs- und Entspannungstraining vorbereitet, geht verkrampft und unsicher auf die Skipisten. Man ist einer erhöhten Gefahr von Knochenbrüchen, Stauchungen sowie Muskel- und Bänderzerrungen ausgesetzt, die eine schöne Skisaison vorzeitig abbrechen und Geld- und Zeitverluste mit sich bringen.

Unsere Skifitness-Aktion will den Gefahren aktiv begegnen und gleichzeitig die Freude am neuen OK-Skifahrstil fördern. In unserer Gym-Hall stehen Trainingsgeräte bereit, um nach einem Spezialprogramm systematisch den Körper zu stärken, die Muskulatur durch erhöhte Durchblutung zu festigen und Sehnen und Bänder elastisch zu machen. Und gleich nebenan kann man in der Sauna, im Strudelbad, im Swimming-pool oder im Sonnenraum von rassigen Abfahrten träumen.

Verlangen Sie noch heute eine Gästekarte. Sie kostet nichts.

### Öffnungszeiten:

Montag—Freitag: 9.00—21.00, Samstag: 9.00—18.00

Sonntag: 9.00—13.00 Uhr

### Clubs in:

Basel, Anfos-Haus, Aeschenvorstadt 50, Tel. 061/23 73 31—33

Bern, Laupenstrasse 17, Tel. 031/25 69 15—17

Genève, 12, rue Gautier, tél. 022/32 80 50/58/59

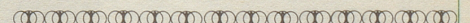
Spreitenbach, Shopping Center, Tel. 056/71 12 83—85

Zürich, im Hotel Zürich, Neumühlequai 42, Tel. 01/60 15 60—63

Winterthur, Stadthausstrasse 69/71, Tel. 052/23 56 36—38



**JOHN VALENTINE  
FITNESS CLUBS**  
für Ausgleich und Elan



BON für eine Gästekarte mit Farbprospekt

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. Nr. \_\_\_\_\_

Bitte an den nächstgelegenen

John Valentine Fitness Club senden.