

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 104 (1978)
Heft: 5

Illustration: Kraftproben zur Beruhigung arabischer und israelischer Extremisten
Autor: Katz, Shemuel

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

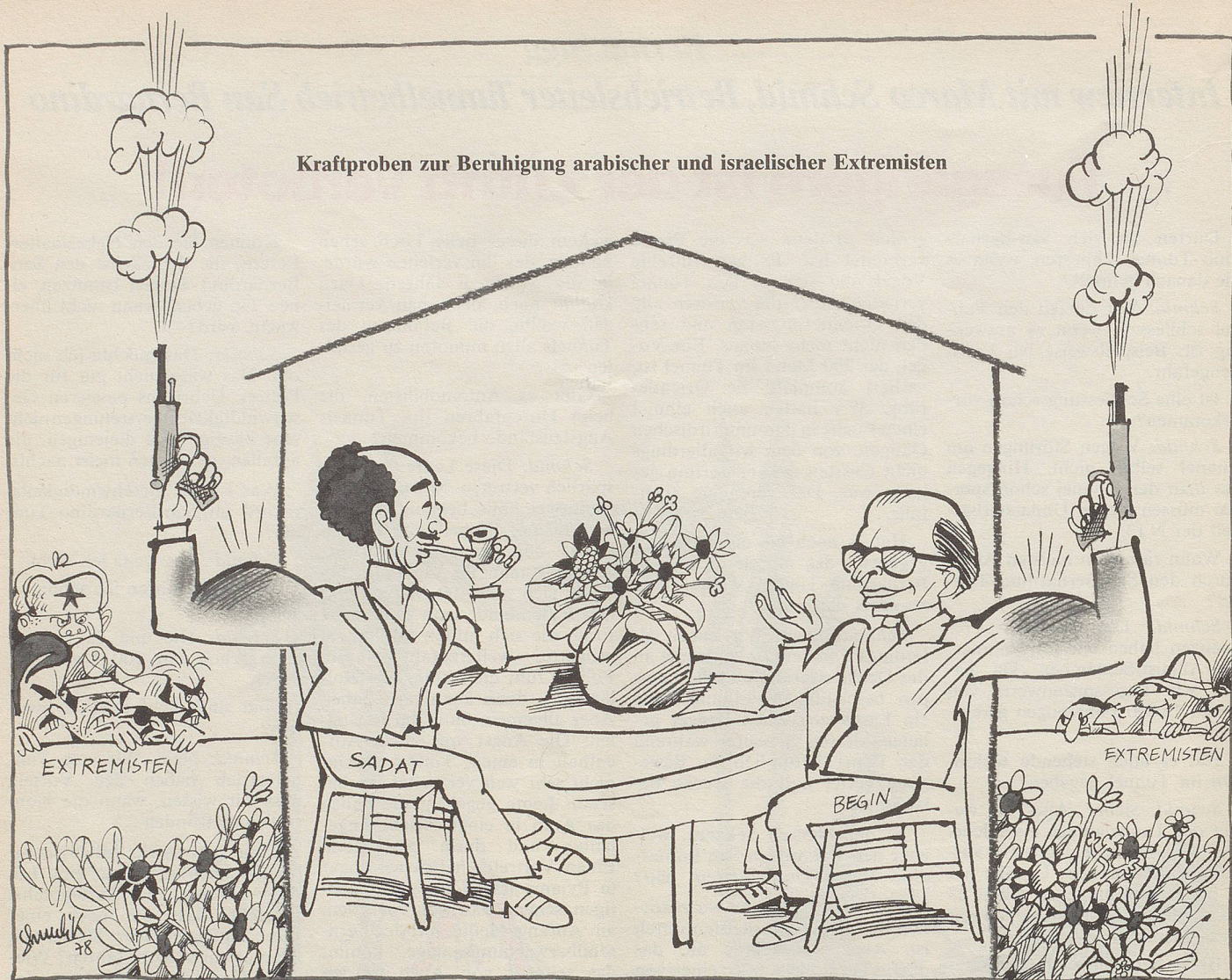
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



Apropos Sport Dirigenten haben es leichter

Was unsere nördlichen Trimmstrategen so alles erfinden, selbst Dinge, die schon erfunden sind. Mit viel Trara wird seit kurzem die «Dauergymnastik mit Musik» als letzter Schrei für das Ausdauertraining angepriesen. Wer sich während einer Stunde bei lüpfiger Musik gymnastisch bewegt, erreiche dieselben Pulswerte wie ein Läufer auf dem Trimpfad. Wenn ich mich nicht schwer täusche, sind es rund 20 Jahre her, seit ein Turnlehrer in Zürich genau das einführte – und zwar mit einem Riesenerfolg –, was drüben nun als letzter «Gag» angepriesen wird. Bald war die Turnhalle zu klein, und es gab Ableger und Nachahmer; zuerst in Zürich, später in anderen Städten und Ortschaften. Heute recken, strecken, dehnen und beugen sich

Abertausende von Jedermanns-turnerinnen und -turnern in den Hallen unseres Landes zu Klavier- oder Popmusik, wobei es die meisten Leiter bedeutend eleganter und gekonnter tun als unsere zum Teil in dieser Sparte doch recht hölzig und unbeholfen wirkenden Skiasse am Radio. Heisst es nicht irgendwo: Schuster bleib bei deinen Leisten...

Wussten Sie, um endlich auf unser Thema zu kommen, dass ein Dirigent während eines Konzertes eine Pulsfrequenz von rund 170 Schlägen pro Minute erreicht? Ich wusste es auch nicht, ahnte es nur, wenn ich jeweils die Schweissperlen sah, die ihnen bei ihrer abendfüllenden Gymnastik von der Stirne tropften. Dass Dirigenten eine beachtliche körperliche Leistung vollbringen, ist schon daraus ersichtlich, dass viele bei einem Konzert drei und mehr Pfund abnehmen. Der Amerikaner James Levine zum Beispiel verliert pro Konzert bis zu vier Pfund. Um ein Konzert auch rein physisch

durchzustehen, treiben viele Dirigenten Ergänzungssport. Der Italiener Abbado spielt in einer recht guten Mannschaft begeistert Fussball, der bereits 83jährige Karl Böhm hat sich ein individuelles Fitnessprogramm ausgedacht: Er wandert lange Strecken, macht täglich seine Kniebeugen und trainiert vor allem seine Rückenmuskulatur. Er meinte: «Auch wenn es manchmal weh tut, ein Dirigent muss die Muskeln locker machen, weil

sie sich im Laufe des Dirigierens ohnehin verkrampfen.»

Stardirigent Herbert von Karajan kann man oft schon frühmorgens über Felder laufen sehen. In seinem Fitnessprogramm dominieren Schwimmen, Gymnastik und Yoga. Auch Riccardo Muti ist ein begeisterter Sportler. Da er ein Bewunderer von Eddie Merckx ist, führt er in seinem Wagen stets ein Klappvelo mit sich. Selbst in Grossstädten nimmt er sein Rad und fährt einige Kilometer. «Für einen Dirigenten, der ja nur seine Arme bewegt, ist es wichtig, Ausgleichssport zu treiben. Als ich einmal mit dem Training aussetzte, merkte ich, wie die Kraft nachliess.» Erreichen viele Dirigenten deshalb ein so hohes Alter, weil sie beim Dirigieren stets ein vollwertiges Ausdauertraining betreiben? Und dabei haben sie es erst noch leichter als wir Durchschnittsbürger: sie müssen, immer wieder... *Speer*



Ihr Vertrauenshaus für gepflegte

VELTLINER

KINDSCHI SÖHNE AG DAVOS