

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 108 (1982)  
**Heft:** 35  
  
**Rubrik:** Püñktchen auf dem i

### **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:** 11.01.2026

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



## Apropos Sport



## Aggressionen abreagieren

Vor einiger Zeit wurde den Teilnehmern einer Fitnessstunde das momentan grösste Grossraumbüro in Europa gezeigt. Es arbeiten darin rund 350 Menschen. Vor dem Umzug war die Mehrheit der Belegschaft sehr skeptisch; heute fühlen sich die meisten in diesem Raum wohl und heimisch. Zu diesem Stimmungsumschwung haben verschiedene Massnahmen und innenarchitektonische Lösungen beigetragen. Der Grossraum wurde durch geschickte Abgrenzungen, durch halbhohe verstellbare Wändchen, durch Grünpflanzungen, Bordüren, künstlichen Schmuck u.a.m. aufgelockert und abgegrenzt. In diesem hierarchiefreien Raum stehen dem Chef gleich wenig Quadratmeter zur Verfügung wie seiner Sekretärin. Die persönlichen Arbeitsräume dürfen die Mitarbeiter selbst gestalten und ausschmücken. Die optische und akustische Nachbarschaft verhilft, so der Sprecher der Direktion, zu einem guten Arbeitsklima.

Trotz der emsigen Betriebsamkeit ging es in diesem Grossraum ruhig zu. Das Klappern der Schreibmaschinen war kaum zu hören, da sehr viel schallschluckendes Material verwendet wurde.

Bei unserem Besuch führte die Firma gerade einen Versuch mit Pausengymnastik durch. Zweimal täglich ertönt ein Gong, der anzeigt, dass in zwei Minuten ein Gymnastikprogramm ausgestrahlt wird. Zu diesem Zweck stehen im ganzen Raum verteilt verschiedene Fernsehapparate. Von einem Video-Recorder läuft ein fünfminütiges Turnprogramm «Gymnastik im Büro» mit Hinweisen, Tips und animierender

Musik über die Bildschirme. Die einfachen Übungen können zum Teil im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt werden.

Die Teilnahme im Betrieb ist selbstverständlich freiwillig. Von den meisten wird die Gymnastikpause geschätzt. «Wenn ich zwei Stunden an meiner Maschine sitze, verspannt sich mein Rücken», meinte eine Stenotypistin. «Nach der Gymnastik», so fuhr sie fort, «fällt mir die Arbeit bedeutend leichter.» «Ich finde es herrlich, sich nach heissen Rhythmen ein wenig bewegen zu können», meinte eine Kollegin. Eine Sekretärin fügte hinzu: «Ich war lange Zeit in einem Leichtathletikklub. Die Atmosphäre passte mir je länger, je weniger. Für den Trainer war man nur interessant, wenn man hohe Punktzahlen für die Vereinsmeisterschaften erzielen konnte. Während rund eines Jahres habe ich keinen Sport mehr getrieben. Ich bin daher doppelt froh, dass man nun diese Turnprogramme eingeführt hat. Zusätzlich gehe ich regelmässig in unseren Fitnessraum.»

Im Tiefparterre hat die Firma noch einen gutausgerüsteten Fitnessraum mit über zwanzig Geräten eingerichtet, der nicht nur nach Betriebsschluss, sondern auch während der Arbeitszeit für eine bestimmte Zeitdauer benutzt werden kann.

Wer vom Chef einen Anpfiff erhält, kann seine aufgeregten Aggressionen also ungestört und ohne Folgen am Punchingball abreagieren – ausgiebig! *Speer*

## Us em Innerrhoder Witztröckli



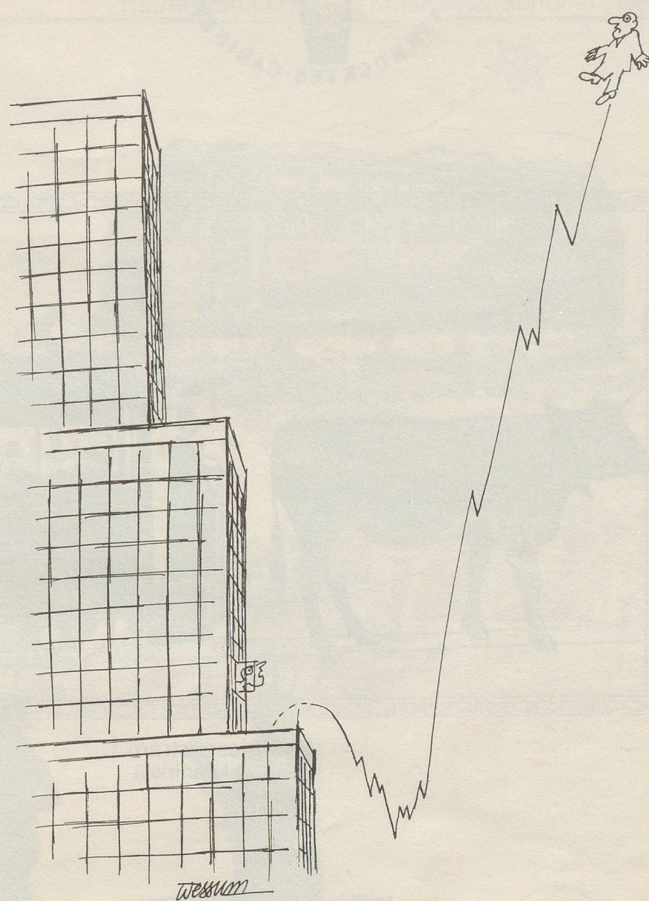
Imene Striit oms Frauestimmrecht z Innerrhode inne het de Franztoi degege tue wie de baa Tüüfl. De Hans, wo devöör gsee ischt, brüelede aa, er sei en Demegog. Doo weet de Franztoi no verröckter ond brüeled zrogg: «I wääss jo nüd, was en Demegog ischt, aber i bi uff all Fäll e kenn.»

*Sebedoni*

## Werner Reiser KURZNACHRUF

Er stürzte sich begeistert vom Sprungbrett ins Wasser.

Er konnte wenigstens auf diese Weise über seinen eigenen Schatten springen.



«Hallo John – Sie sind doch immer der unverwundliche Geschäftsmann und können einfach nicht fallen!»

## Abmachung

Sie zu ihm: «Wenn die Gäste um Mitternacht noch nicht gehen wollen, erzählst du vom Angeln. Wenn sie dann noch bleiben, äusserst du deine politischen Ansichten!»

## Gleichungen

In der Besprechung eines deutschen Sexfilms mit viel Backfischspeck war zu lesen: «Die Damen im Zuschauerraum gehen leer aus.» *Boris*

## Breschnewjetische Geschichte

Breschnew wird von einer alten Freundin besucht. Die beiden unterhalten sich lange. Schliesslich meint Breschnew: «Hör einmal, meine Liebe, kann ich dir irgendeinen Wunsch erfüllen?»

Sie sehr spontan: «Oh, sehr gerne, Leonid, öffne doch bitte die Grenzen!»

Darauf Breschnew: «Aha, du willst mit mir allein sein ...!»

Pünktchen auf dem i



off

## Konsequenztraining

In einer Reihe vierzehntäglich erscheinender «Liebesromane aus romantischer Zeit», geschrieben von der englischen «First Lady of Love» Barbara Cartland, wird auch das Geheimnis des Erfolgs verraten: «Die Liebesromane der Cartland sind eben wirkliche Liebesromane.» *Boris*

LUFTSEILBAHN  
**Chäserrugg**  
UNTERWASSER

Ein Erlebnis täglich bis 24. Oktober!