

Objektyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **43 (1970)**

Heft 2

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Pistolensektion

Obmann Fourier Werren Rudolf, Schwarzenbachweg 21, 8049 Zürich.

☎ P 051 56 84 63

● *Generalversammlung*, Freitag, 27. Februar, 20 Uhr, im Restaurant Unteres Albisgütli, mit Absenden der Jahresstiche 1969. (Traktanden gemäss persönlicher Einladung).

Vorbereitung auf die Schiesssaison. An dieser Stelle wurden schon oft Tips und Ratschläge zur Konditions- und Waffentrainingsgestaltung gegeben, welche bei Kameraden, die sich danach richteten, gute Früchte (=bessere Resultate) trugen.

Spezielles Konditionstraining für Pistolenschützen:

- nach dem Aufstehen tiefes Durchatmen bei offenem Fenster.
- treten an Ort und Kniebeugen mit horizontaler Armhaltung.
- nach dem Abendspaziergang: Liegestütz, Armschwingen, Rumpfbeugen, Seilhüpfen, Kniebeugen, Hantelheben links und rechts.
- Atemübungen: konzentriert 3 Sekunden einatmen, 2 Sekunden Atem anhalten, 3 Sekunden ausatmen, 2 Sekunden Atem anhalten, usf.
- Fingerturnen mit Hartgummi- oder Tennisball.
- jede Woche einen längeren Fussmarsch.
- Übungen mit dem Deuserband.
- Besuch von Circuit-Trainings.

Training und Verbesserung der Schiesstechnik:

- halten der Waffe *ohne zu zielen*, anfangs 5 – 10 Minuten pro Tag, später auf 15 – 20 Minuten ausdehnen, evtl. mit Luftpistole.
- nach einiger Zeit mit Zielbild einprägen (auf eine weisse Fläche oder helle Wand).
- später mit Normalzielbild (mit rundem Schwarz).
- Stellung kontrollieren, das heisst mit geschlossenen Augen Arm mit Waffe heben, beim Öffnen der Augen soll das Zielbild (= Übereinstimmung Visier – Korn – Scheibe) vorhanden sein. Wenn dies nicht der Fall ist, soll die Stellung und nicht die Armhaltung korrigiert werden.
- erstes Scharfschiesstraining: 10 – 15 Schüsse auf weisse Scheibe ohne zu zeigen; die Garbe sollte möglichst gleichmässig sein (keine extremen Ausreisser), evtl. wiederholen.
- auf normale Scheibe: zuerst 5, später 10 – 20 Schüsse mit höchster Konzentration abgeben. Sich selbst vorsagen: «Jetzt gilt's!»
- Resultate von Winterschiessen sind *kein* Gradmesser!
- Vor dem eigentlichen Beginn der Schiesssaison: Waffe vom Fachmann kontrollieren lassen, ebenso die Schiessbrille.

Kartoffelstock Fix
gelingt immer!
Schachteln à 600 g = 16 Port.
Kartons à 4 kg = 110 Port.



Hügli
Nährmittel AG
9320 Arbon
☎ 071-46 39 11

Hügli

Diverse Fischfilets

fixfertig paniert oder nature.
Prompte und zuverlässige Bedienung.

FRIAVITA A
G

3097 LIEBEFELD-BERN
Sägemattstrasse 11 Telefon 031 / 53 00 61

Ihr Tatendrang der besten Jahre

kommt bei uns hervorragend zum Zug. In einer zentralen Gruppe unserer Wertschriftenabteilung mit weitgehenden Überwachungsfunktionen werden Sie

als selbständiger Disponent

eingesetzt, der viel Verantwortung trägt.

Voraussetzung dazu ist KV-Abschluss oder Bankpraxis. Ihre Jugend sollte nicht über 50 Jahren liegen.

A propos Arbeitsplatz: er ist mit den modernsten technischen Mitteln ausgestattet.

Wenn Sie sich für diese nicht alltägliche Aufgabe interessieren, richten Sie Ihre Offerte bitte an Herrn Th. Hertig, Personaldienst.



SCHWEIZERISCHE BANKGESELLSCHAFT

Bahnhofstrasse 45 8021 Zürich Telephon 051 29 44 11

Schweizer Schiffe auf hoher See

werden durch unsere Seeschiffahrts-Abteilung betrieben. Die Verwaltung dieser nach Afrika, Amerika und Ostasien fahrenden Schiffe wird durch ein kleines Arbeitsteam in Basel besorgt. In diese Arbeitsgruppe suchen wir

jungen Mitarbeiter

mit abgeschlossener kaufmännischer Lehre. Wichtig sind Kenntnisse in Buchhaltung und Englisch, gute Auffassungsgabe, Freude an konzentrierter Arbeit mit Zahlen. Arbeitsgebiet: Überwachung der Rechnungsführung der Seeschiffe. Der Posten wäre für einen Fourier besonders geeignet.

Wir bieten Dauerstelle mit fortschrittlichen Anstellungsbedingungen.

Bewerbungen erbitten wir an

Schweizerische Reederei AG Zentralsekretariat

Rittergasse 20, 4002 Basel, Telephon 061 / 24 98 93