

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 6 (2004)
Heft: 4

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

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

DOPINGinfo

Cannabis und Alkohol

Sucht- und Dopingmittel sollten prinzipiell nicht direkt miteinander verglichen werden. Doping hatte immer auch einen leistungssteigernden Effekt, es wird durch Sportregeln bestimmt. Hatte, denn seit dem Inkrafttreten des Welt Anti-Doping Codes auf den 1.1.2004 wurde auch die Definition von Doping geändert. Heute wird eine Substanz auf die Dopingliste gesetzt, wenn zwei von drei Bedingungen erfüllt sind (Art. 4.3 des WADA-Codes): Eine Substanz oder Methode muss einen leistungssteigernden Effekt haben, sie muss einen gesundheitsschädlichen Effekt aufweisen, sie muss gegen die Ethik im Sport verstossen. Somit sind neben klar leistungssteigernden Suchtmitteln wie Amphetamine oder Kokain auch Cannabis und Alkohol auf der Dopingliste. Cannabis ist seit dem 1.1.2004 in allen Sportarten am Wettkampf verboten. Bereits mehrere Sporttreibende wurden deswegen zu Sperren von drei bis sechs Monaten verurteilt. Eine Sanktion wird nun vor das Sportschiedsgericht in Lausanne weitergezogen (Begründung: es wurde nur passiv geraucht).

Alkohol ist in einigen Sportarten im Wettkampf verboten. So z. B. in den Motorsportarten. Eine aktuelle Dopingliste ist unter www.dopinginfo.ch zu finden.

Nationale Fachtagung

Der Weg in eine rauchfreie Zukunft

Die Schweiz gehört in Europa zu den Ländern mit dem höchsten Zigarettenkonsum pro Kopf der Bevölkerung. Doch das Ausmass der Tabakepidemie wird in Politik und Öffentlichkeit weiterhin unterschätzt. An der nationalen Fachtagung «Rauchfreie Zukunft – Wie weit ist der Weg?» soll die Prävention ins Zentrum der Gesundheitspolitik gestellt werden. Veranstaltet von der Krebsliga Schweiz, in Zusammenarbeit mit der Lungenliga Schweiz und der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz, findet die Tagung am 1. und 2. Dezember im Forum Fribourg statt.

Die Zunahme des Lungenkrebses bei den Frauen oder die Gesundheitsrisiken des Passivrauchens machen erst den vollen Umfang der Epidemie deutlich. Aber noch mehr als der gesundheitliche Schaden wird der politische Einfluss der Tabakindustrie unterschätzt. Seit Jahrzehnten manipuliert die Tabakindustrie Daten über die Tabakepidemie, um deren Ausmass in Wissenschaft, Politik und der breiten Öffentlichkeit gezielt zu verharmlosen.

Trotzdem kann eine konsequente Tabakprävention den Zigarettenkonsum wirksam eindämmen. Dies veranschaulicht der starke Rückgang der Raucherzahlen in den USA oder der europaweit niedrigste Raucheranteil unter Jugendlichen in Finnland. Die nationale Fachtagung «Rauchfreie Zukunft – Wie weit ist der Weg?» wendet sich an alle Fachpersonen, die mit Tabakprävention zu tun haben, an Fachleute aus dem Gesundheitswesen, an Politikerinnen und Politiker sowie an Medienschaffende.

Anmeldung: Programm und Anmeldetalon erhältlich bei der Krebsliga Schweiz, Postfach 8219, 3001 Bern, Murielle Mérinat, Tel. 031 389 91 63, Fax 031 389 91 60, merinat@swisscancer.ch. Online-Anmeldung unter www.swisscancer.ch.

Anmeldeschluss: 24. September 2004.

Rope Skipping

Einen Preis für 3000 Sprünge

Im europäischen Jahr zur Erziehung durch Sport startet der nationale Wettbewerb «Rope Skipping verbindet». Während drei Wochen führen Mädchen und Knaben einer Klasse ein Journal, wie viele Seilsprünge sie täglich absolvieren. Die Sprünge werden von einer erwachsenen Person mittels Unterschrift bestätigt. Die fleissigsten Kinder, die über 3000 Sprünge absolvieren, erhalten einen Anerkennungspreis. Lehrpersonen können ihre Schulklassen noch bis Ende Jahr anmelden. Weitere Informationen unter: www.feelyourbody.ch

Wenn die alten Griechen wüssten

Bald rennen, stossen, springen, kämpfen, fahren und spielen sie wieder, die Heroen des modernen Sportes. Und nicht irgendwo, sondern im Ursprungsland, im sagenumwobenen Griechenland, den olympischen Göttern nahe. Göttervater Zeus, Chef des antiken Olympischen Komitees, lässt grüssen. Mit dem rechtzeitigen Bau der Anlagen haben die modernen Griechen allerdings Mühe. Aber da sie jetzt Fussball-Europameister sind, werden sie auch das schaffen. Und sonst kann man ja zur Not auf die antiken Sporttempel ausweichen.

Wenn die alten Griechen zu sehen bekämen, was aus ihren Spielen geworden ist, so würden sie ihren Augen nicht trauen. So absurd käme ihnen das ganze Spektakel vor. Da streiten sich Tausende aus aller Herren Ländern nicht nur um die Siegerehren, sondern nur schon ums Mitmachen. Kommt dazu, dass die verschiedenen Hautfarben nicht einmal mehr den Ursprungsländern zugeordnet werden können. Das hellenische Weltverständnis käme arg ins Wanken. Sie würden staunen, was man mit Training und allerlei ernährungstechnischen Zutaten für Figuren züchten kann. Sie würden den Kopf schütteln über den Erfindungsgeist der Menschen, der immer wieder neue «olympische» Spielereien schafft, und sie würden die Übersicht verlieren angesichts der unüberblickbaren Vielfalt an modernen Disziplinen. Den Medaillienlieferanten solls allerdings recht sein. Die alten Veranstalter kamen da mit einem Kranz aus Oliven für den Sieger billiger davon. Die Ränge zwei und drei waren nicht einmal ein Olivenblatt wert. Die hellenischen Urahnen würden mit Staunen feststellen, dass heute auch Frauen von Marathon nach Athen laufen. Dies würde ihrer Auffassung der Rollenverteilung diametral gegenüberstehen, ganz zu schweigen vom weiblichen Schönheitsideal. Die antiken Beobachter würden sich die Augen reiben, wenn sie sähen, dass die Anzahl der Berichtersteller, dank denen die Olympischen Spiele erst zum Welttheater wurden, grösser ist als die der Athletinnen und Athleten. Dazumal genügten einige Kuriere, um die Nachrichten in die Provinzen zu tragen. Es ist allerdings anzumerken, dass bei der ersten Auflage der modernen Olympischen Spiele 1896, notabene am gleichen Ort, nur ein einsamer Reporter der Londoner «Times» anwesend war. Vermutlich wird man dereinst die ersten neuzeitlichen Auflagen als «vor-mediale» Spiele bezeichnen.

Nein, die alten Griechen würden ihre Spiele nicht mehr verstehen. Vielleicht mit einer Ausnahme: Den Siegern winkten schon damals in der Heimat nicht nur Ruhm und Ehre, sondern auch ganz schöne Preise.

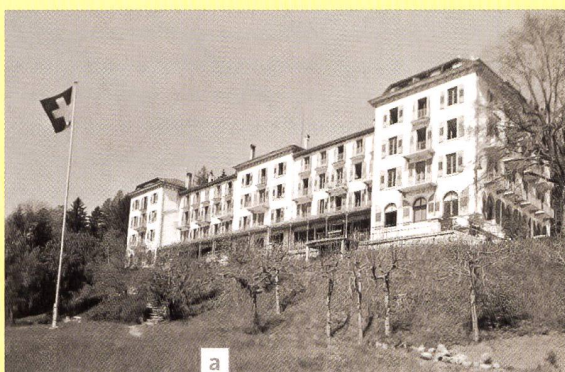
D'Artagnan



Zeitsprünge

Idee: Hans Altorfer, Fotos: Archiv BASPO, Daniel Käsermann

Die wechselvolle und spannende Geschichte von «Magglingen» ist auch eine des Sports. Wie sich dieser seit dem Gründungsjahr der Eidgenössischen Turn- und Sportschule (ETS) im Jahre 1944 gewandelt hat, wird derzeit auf 22 Tafeln rund um das BASPO festgehalten. Hier eine Auswahl.



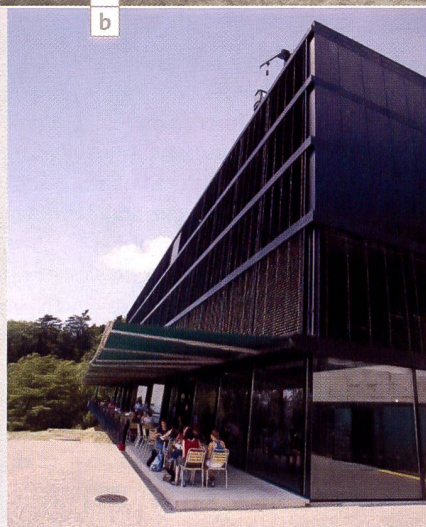
a
b



a
b



a
b



Vom Kurhaus zum Bellavista

Die ersten VU-Leiterkurse, ab 1944 unter Leitung der neu geschaffenen Eidgenössischen Turn- und Sportschule (ETS), fanden Unterkunft im stillgelegten Grand Hotel. Im Juni 2003 wurde das neue Hotel Bellavista eingeweiht. Zwischenschritte waren: Bärnerhaus 1952; Schweizerhaus/Brésil 1954, Schachenmannhaus 1972.

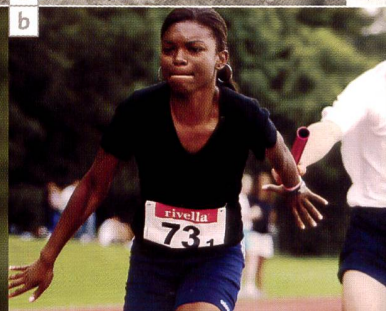
- a) Das Grand Hotel.
b) Das Hotel Bellavista.



Von der Juraweide zum Kunststoffbelag

Die ersten Kurse in Magglingen mussten ohne Anlagen auskommen. Die Natur war das Stadion. Mit den acht Hallen, sieben Rasenplätzen, zwei Rundbahnen, zwei Schwimmbädern und der Wassersportanlage Ipsach können heute die meisten Sportarten angeboten werden.

- a) Hürdenlauf über lebende Hürden.
b) Modernes Hürdenlauftraining auf Kunststoffbelag.



Vom Knaben-VU zu Jugend+Sport

Die Hauptaufgabe der ETS war anfänglich die Ausbildung von VU-Leitern (VU=Vorunterricht). Die Mädchen konnten nur zuschauen. Ab 1972 hat sich mit der Einführung von J+S (Jugend+Sport) das Bild grundlegend verändert.

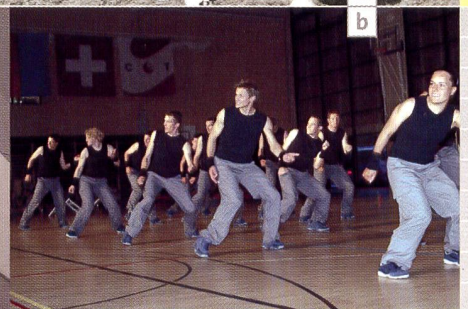
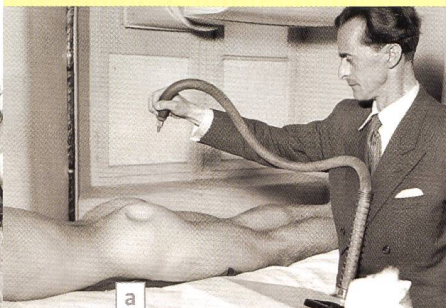
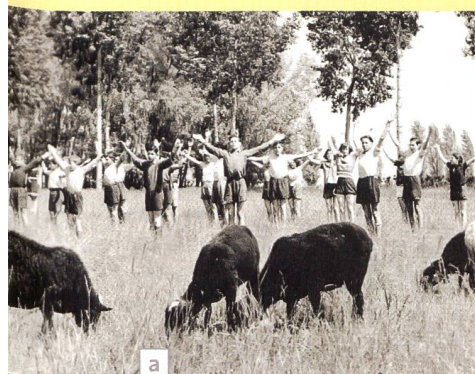
- a) VU-Prüfung 1947 in Samedan: die Mädchen als Zuschauerinnen.
b) Schweizerischer Schulsporttag in Magglingen 2002: der Stabwechsel als Symbol für das Miteinander der Geschlechter und Kulturen.

«Es ist keine vollständige Geschichte des heutigen Bundesamtes für Sport (BASPO), sondern eine bunte Sammlung von Beispielen, die auch dazu anregen sollen, etwas über die Zeit nachzudenken.» Hans Altorfer

Ein Besuch lohnt sich

Der Pfad «Zeitsprünge» beginnt bei der Bergstation des «Funi» in Magglingen. Die Tafeln sind noch bis Ende September 2004 zu besichtigen, können jedoch auch von der Website des BASPO heruntergeladen werden.

www.baspo.ch



Vom Jugendsport zum Sport für alle

Während sich in den ersten Jahrzehnten das Augenmerk auf die Ausbildung von Leiterinnen und Leitern für den Jugendsport beschränkte, gibt es heute eine ganze Reihe von Ausbildungsbereichen, so auch den Seniorensport.

- a) Freiübungen im wahrsten Sinne des Wortes.
- b) Eine andere Generation – die gleichen Übungen.

Von der Luftmassage zum Cybex-Gerät

Schon in den Anfangsjahren plante man die Schaffung einer Forschungsstelle, aber erst 1967 wurde ein spezielles Forschungsinstitut geschaffen. Dieses Kompetenzzentrum heisst heute Sportwissenschaftliches Institut (SWI) mit den Bereichen Sportpsychologie und Sozialwissenschaften, Dopingprävention, Gesundheitsförderung, Sportmedizin und Leistungsdiagnostik, Orthopädie und Sporttraumatologie, Adoleszenten- und Seniorensport.

- a) Demonstration eines Luftmassagegerätes in einem Raum des Grand Hotels.
- b) Training am Hightech-Cybexgerät im Physiotherapieraum des SWI.

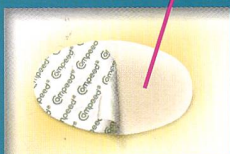
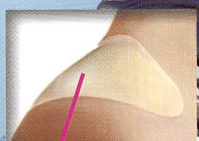
Vom langen Jupe zum Break-Dance-Outfit

Für die sportlichen Vorführungen an der Einweihungsfeier 1949 wurde eine auswärtige Gymnastikgruppe verpflichtet. Heute bildet sich in allen Diplomlehrgängen eine Vorführgruppe mit Studentinnen und Studenten.

- a) Vorführung einer Gymnastikgruppe an der Einweihungsfeier der ETS 1949.
- b) Die Gymnaestrada-Vorführgruppe 2003 der Hochschule für Sport.

Compeed® wirkt wie eine zweite Haut

Blasen?
Können Sie
vergessen!



- Sofortige Schmerzlinderung
- Schnellere Abheilung durch innovative Hydro Cure Technologie
- Wasser-, schmutz- und bakterienabweisend
- Verrutscht nicht
- Passt sich perfekt an
- Dezent und kaum sichtbar

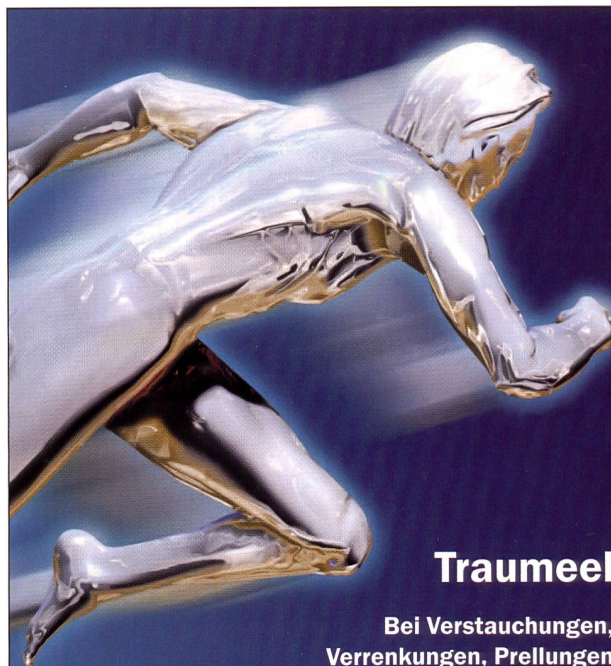


Compeed-Beratung: Tel: 056/417 32 60

Compeed®

Stoppt den Schmerz und weiter geht's.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und im Drogeriefachhandel.



Traumeel®

Bei Verstauchungen,
Verrenkungen, Prellungen

Die moderne
homöopathische
Alternative.

Erhältlich in
Apotheken und Drogerien.



3. Dreiländerkongress
Schweiz – Deutschland – Österreich

**«Sport – mit Sicherheit
mehr Spass»**

19. – 21. September 2004 in Magglingen

organisiert durch die
Schweizerische Beratungsstelle
für Unfallverhütung bfu
Laupenstrasse 11 • 3008 Bern
Telefon 031 390 22 22 • Fax 031 390 22 30



Für alle an Sportunfallverhütung interessierten Personen wie

- Lehrkräfte, die Sport unterrichten
- Trainerinnen und Trainer
- Führungskräfte aus Sportpolitik und Sportverbänden
- Fachpersonen aus Sportwissenschaft und Sportmedizin

Programm und Anmeldung unter
www.bfu.ch/sportkongress
(Anmeldeschluss: 15. August 2004)



www.efsport.ch

Sportwissen für alle

Seit 1999 sind am Gymnasium Bern-Kirchfeld für den Unterricht im Ergänzungsfach Sport Skripts entstanden und laufend überarbeitet worden. Diese Lehrmaterialien werden nun Interessierten, also Sportlehrerinnen und -lehrern, Studentinnen und Gymnasiasten zur Verfügung gestellt. Skripts zu folgenden Themen können heruntergeladen und für eigene Unterrichts- oder Studienzwecke verwendet werden: Bewegungslehre 1+2, Trainingslehre Ausdauer und Kraft, Sportpsychologie, Spiel (kognitive Fähigkeiten), Gesundheit, Sportverletzungen.

Die Skripts enthalten neben einer stufenangepassten Darstellung des Stoffes auch Aufgaben, die dem Verständnis und der Anwendung des Stoffes dienen. Konsequente Quellenangaben und eine Literaturliste in allen Skripten ermöglichen es, sich weiter in die Thematik zu vertiefen.

Kontaktperson: th.glatzfelder@bluewin.ch

Podiumsdiskussion Berufswunsch Sport Umsteigen – aber wohin?

Der Arbeitsmarkt Sport ist gewachsen und vielfältiger geworden. Neben der Schule haben sich zahlreiche weitere Betätigungsfelder aufgetan. Welche sind das? Welche Ausbildungen dazu gibt es und was sind die Möglichkeiten für Quereinsteiger? An einer Podiumsveranstaltung diskutieren Fachpersonen aus verschiedenen Berufsfeldern des Bereichs Bewegung und Sport und beantworten Fragen des Publikums.

Zielgruppe: Sportunterrichtende, weitere Interessierte aus dem Berufsfeld Bewegung und Sport, «mobile»-Leserinnen und -Leser.

Datum: Montag, 25. Oktober 2004, 18.30 – 20.00 Uhr.

Ort: Zürich (genauere Angaben erhalten sie mit der Einladung).

Kosten: Fr. 25.–.

Anmeldung: Geschäftsführer mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-Mail: info@rebi-promotion.ch (die Anzahl Plätze ist beschränkt, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs entgegengenommen).

Magglinger Fachtagung 2004

«Musik und Bewegung»

Musik ist ein wichtiger Teil der Bewegungs- und Sporterziehung, denn der Rhythmus kann als Grundlage des motorischen Lernprozesses betrachtet werden. Auch in der Psychoregulation haben rhythmische und musikalische Therapieformen eine wichtige und unverzichtbare Rolle. An der Magglinger Fachtagung im November referieren namhafte Dozentinnen und Dozenten zu Themen rund um die faszinierende Verbindung von «Musik und Bewegung». Daneben finden verschiedene Workshops statt. Den Abschluss bildet eine kontroverse Podiumsdiskussion, geleitet durch den ehemaligen Direktor der Stiftung Pro Helvetia, Urs Frauchiger. Während der gesamten Veranstaltung können Bücher, CDs, Videos und weitere Publikationen konsultiert werden. Umrahmt wird die Tagung durch verschiedene Kulturproduktionen. Die Tagung richtet sich an alle Bewegungsinteressierte in den Bereichen Pädagogik, Psychoregulation und Therapie. Also an Trainerinnen und Trainer, Lehrpersonen aller Stufen und Leiterinnen und Leiter.

Beginn: Freitag, 26. November 2004, 18.00 Uhr

Abschluss: Sonntag, 28. November 2004, 16.00 Uhr

Tagungsort: Bundesamt für Sport, Magglingen

Anmeldung: Sämtliche Detailinformationen zur Fachtagung (Dozentinnen und Dozenten, Kosten, Unterkunft, Anmeldung) finden Sie unter www.baspo.ch.

PEARLIZUMI

Technology That Fits.

Macht auch diese Bewegung mit.



CYCLING. BIKING. RUNNING. FITNESS.
www.pearlizumi.ch

Fachhochschul-Zertifikat

2. Nachdiplomkurs Sportanlagen

Der 1. Nachdiplomkurs Sportanlagen wurde im November 2002 mit dem Grundlagenmodul begonnen. Darin wurden die gesellschaftliche Entwicklung und ihre Konsequenzen für den Sportanlagenbau, Fragen der Bedarfsermittlung und der Standortwahl sowie raumplanerische Aspekte behandelt. In den nachfolgenden Modulen wurde vertieft auf Freianlagen, Sporthallen, Bäder, Eissportanlagen und Sportzentren eingegangen. Die Teilnehmenden befassten sich insbesondere mit Raumprogrammen, bautechnischen, gestalterischen und betrieblichen Aspekten.

Die guten Rückmeldungen bewog die Fachstelle Sportanlagen dazu, einen zweiten Kurs auszuschreiben. Dieser wird derzeit zusammen mit der Hochschule für Sport Magglingen, dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern und der Hochschule für Technik und Architektur Luzern im Detail geplant. Vorgesehen sind folgende Module:

- Grundlagen, 6.–10. Dezember 2004 in Magglingen
- Sporthallen, 21.–25. Februar 2005 in Bern
- Bäder und Eissportanlagen, 25.–29. April 2005 in Winterthur
- Freianlagen, 20.–24. Juni 2005 in Magglingen
- Sportzentren, 5.–9. September 2005 in Tenero

Der erfolgreiche Besuch aller Module und die Abschlussarbeit führen zum anerkannten Fachhochschul-Nachdiplomzertifikat (15 ECTS).

Anmeldung: Weitere Auskünfte, Bestellung der Anmeldeformulare: Fachstelle Sportanlagen (032 327 62 08). Die Anmeldungen können auch über das Internet über www.baspo.ch (Navigation: Dienstleistungen/Fachstelle Sportanlagen) erfolgen.

Anmeldeschluss: 10. September 2004.

Stellenausschreibung

Direktor/in Bundesamt für Sport

Das Bundesamt für Sport (BASPO) ist die nationale Institution für Aus-, Weiter- und Fortbildung im Sport sowie für anwendungsorientierte interdisziplinäre sportwissenschaftliche Forschung und Entwicklung.

Als Direktor/in tragen Sie die Gesamtverantwortung für ein FLAG-Amt im Wandel mit ca. 300 Mitarbeitenden, bestehend aus den Bereichen Sportpolitik, Hochschule für Sport und Infrastruktur/Support. Zu Ihren Hauptaufgaben gehören die Neuausrichtung bzw. Weiterentwicklung des Departementsbereichs Sport im VBS und die Umsetzung der Sportpolitik in der Schweiz zugunsten der gesamten Bevölkerung.

Sie verfügen über umfassende Kenntnisse des gesellschaftlichen Phänomens Sport auf nationaler und internationaler Ebene. Sie haben ein ausgeprägtes Verständnis für politische Prozesse sowie die Fähigkeit, strategisch und vernetzt zu denken. Sie weisen Führungserfahrung auf Geschäftsleitungsebene in Sport, Wirtschaft, Schule oder Verwaltung aus und verfügen über Verhandlungsgeschick und Durchsetzungsvermögen in Verbindung mit Flexibilität und Belastbarkeit. Hochschulabschluss mit Erfahrung in der Lehre und/oder Forschung, gute betriebswirtschaftliche Kenntnisse sowie Gewandtheit im sprachlichen Ausdruck (Amtssprachen und Englisch) runden Ihr Anforderungsprofil ab.

Ihre Bewerbung richten Sie an: Generalsekretär VBS, Hr. Juan F. Gut, Bundeshaus Ost, 3003 Bern, Telefon 031 324 50 02. Anmeldeschluss: 1. September 2004

Wettbewerb SFS

150 Schulen sind schon dabei

Der vom Schweizerischen Verband für Sport in der Schule SVSS lancierte Wettbewerb «Sportfreundliche Schule» konnte bis Ende Juni 150 Anmeldungen entgegennehmen. Spitzenreiter ist der Kanton Bern mit 31 Anmeldungen, bis jetzt mit keiner Schule vertreten sind die beiden Appenzell sowie der Kanton Jura.

Am meisten Anmeldungen erfolgten in der Kategorie Sekundarstufe I, vor der Kategorie Kindergarten/Primarschule; aus Gymnasien und Berufsschulen sind bis heute lediglich zwei Anmeldungen eingegangen.

Alle teilnehmenden Schulen erhalten eine Rückmeldung über die Qualität ihres Bewegungsangebotes. Jede teilnehmende Schule kann gewinnen, nämlich Materialpreise, die unter allen teilnehmenden Schulen ausgelost werden (Trapez-Schaukeln, Jonglier-Sets, Baseball-Sets, Tschoukball Netze, Schwungtücher, Doppel-Pedals und vieles mehr). Die Jury wird die fünf besten Schulen pro Kategorie besuchen und anhand eines Beurteilungsrasters die Plätze eins bis drei vergeben. Die Schulen auf den Podestplätzen erhalten Geldpreise im Wert von fünf-, drei- und zweitausend Franken, die zweckgebunden für den Sport eingesetzt werden müssen.

Anmeldung: unter www.sportfreundlicheschule.ch

Weitere Informationen: Projektleitung SVSS, Claudia Möri, E-Mail: claudia.moeri@svss.ch

Ein Dankeschön an unsere Partner:



Rivella sorgt für die Attraktivität der hinteren Umschlagseite und bietet interessante Angebote für den mobileclub.



Biokosma bietet interessante Angebote für den mobileclub.



VISTA Wellness bietet interessante Angebote für den mobileclub.

Nächste Ausgabe

Vorschau

Integration

Leistet der Sport einen Beitrag zur Integration von ausländischen Jugendlichen oder verstärkt er gar latent vorhandene fremdenfeindliche Gefühle? Der Sport ist ein Spiegel der Gesellschaft und somit nicht frei von rassistischen Erscheinungen. Gerade der Sport bietet aber Menschen ausländischer Herkunft die Möglichkeit zur sozialen Integration und kann bei Einheimischen die Angst vor dem Fremden abbauen.

Die nächste Ausgabe von «mobile» will der eingangs gestellten Frage auf den Grund gehen und das integrative Potenzial, welches im Sport steckt, ausloten. Vorgestellt werden wegweisende Projekte. Ein Beitrag zeigt, wie via Bewegung und Sport Sprache vermittelt wird, ein anderer beleuchtet den Aspekt Fussball und Integration. Daneben sollen Instrumente in Form von didaktischen Anleitungen und Merkpunkten Trainer/-innen und Lehrpersonen helfen, damit sie im Verein oder in der Schule integrativ wirken können.

Und auch wenn der Sommer schon vorbei ist: Die Übungen in der Praxisbeilage zum Thema Wasser-Fitness können auch sehr gut im Hallenbad durchgeführt werden! (gau)

Die Ausgabe 5/04 erscheint Ende September.