

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 3

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: 31.03.2025

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

Fanartikel

Eine Tasche für sich!

Sie ist ja immer schwierig – die Suche nach dem passenden Geschenk! Vielseitig, individuell, praktisch, nützlich, originell, schön soll es sein. Auswahlkriterien, die ja eigentlich unmöglich von einem Objekt verwirklicht werden können. Die «mobile-Taschen» sind inzwischen Insider- und Kultobjekt der «mobile»-Macher. Ihr individuelles Design erfüllt unsere vielfältigsten Ansprüche im Alltag und in der Freizeit. Wir haben uns entschlossen eine Neuauflage zu produzieren, um die Anfragen nach weiteren exklusiven Modellen zu erfüllen.

Ausstattung: 35 x 34 x 12 cm, bedruckte Plane, Aussenfach auf Deckel mit Reissverschluss, innen weiss mit Innenfach und Schlüsselband.

Kosten: Fr. 88.– Mitglieder mobileclub, Fr. 108.– Nichtmitglieder.

Bestellung: Bitte verwenden Sie unten stehenden Talon.

VISTA Wellness

Aqua-Gym

Im Wasser kann längst nicht nur geschwommen werden. Mit geeignetem, hochwertigem Material sind Übungen im Bereich Wohlbefinden, Erholung, Körpertraining und Rehabilitation möglich. Stress kann vermindert, Muskelspannungen können gelöst werden. Durch den erhöhten Widerstand, der mit speziellen Handschuhen und Manschetten erreicht wird, kann unter kundiger Anleitung noch intensiver trainiert werden. Unser Partner VISTA Wellness bietet Ihnen ein Aqua-Gym-Set an, mit dem Sie im Wasser wirkungsvoll trainieren können.

Machen Sie als mobileclub-Mitglied von den vergünstigten Bedingungen Gebrauch!

Bestellung: Senden Sie Ihre Bestellung mit unten stehendem Talon bitte an die Geschäftsstelle mobileclub. Lieferungen und Rechnungsstellung erfolgen durch die Firma VISTA Wellness AG, 2014 Böle, Telefon, 032 841 42 52, Fax 032 841 42 87, E-mail: office@vistawellness.ch



mobileclub

Bestellungen für Klubmitglieder (Neumitglieder benutzen bitte zusätzlich den Talon auf der rechten Seite)

☐ «mobile-Tasche»

☐ Mitglieder mobileclub Fr. 88.–

☐ Nichtmitglied Fr. 108.–

(Preise inkl. MwSt., zuzüglich Porto)

☐ Set Aqua-Gym bestehend aus einem Paar Handschuhen und einem Paar Fussmanschetten

☐ Mitglieder mobileclub Fr. 67.– pro Set (inkl. MWST) plus Fr. 9.– Porto

☐ Nichtmitglied mobileclub Fr. 74.– pro Set (inkl. MWST) plus Fr. 9.– Porto

Gewünschte Handschuhgrösse: ☐ S ☐ M ☐ L

Vorname, Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Datum, Unterschrift

Einsenden oder faxen an: Geschäftsstelle mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78

Bestellung

Einsenden oder faxen an:

Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–).

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–).

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 20.–/Ausland: € 14.–).

☐ Ich bin bereits Abonnent von «mobile» und möchte Mitglied im mobileclub werden (Fr. 15.–/Jahr).

Vorname, Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Fax

Verwendung der Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken

Das Sponsoringkonzept für die Zeitschrift «mobile» sieht vor, den Sponsoren die Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken zu überlassen. Falls Sie nicht damit einverstanden sind, dass Ihre Personalien an unsere Sponsoren weitergegeben werden, muss dies hier explizit vermerkt werden.

☐ Ich will nicht, dass meine Personalien für Marketingzwecke verwendet werden.

Datum, Unterschrift

LAUFEN AUF
HÖCHSTEM NIVEAU.



*Trainingspartner:
VIKTOR RÖTHLIN
bester Marathonläufer der
Schweiz und der neue
POLAR Laufcomputer S625X*



Der Laufcomputer S625X optimiert das Training. Ihr neuer Trainingspartner verwandelt Informationen in Erfolg: Laufgeschwindigkeit und Kilometer, OwnOptimizer (Unter- und Übertrainings-test), Höhe, Temperatur und Herzfrequenz. Nach dem Training die schnelle Auswertung direkt am Nokia 5140 Mobiltelefon. Daten übertragen, speichern, anzeigen und per SMS oder Email verschicken. Umfassende Leistungsanalyse am PC. Der S625X bringt Ihre Leistung auf höheres Niveau.

www.polar.ch

Weitere Informationen erhalten Sie unter: 044 877 84 84

LMT Leuenberger Medizintechnik
Industriestrasse 19 · CH-8304 Wallisellen
www.polar.ch

POLAR



Groupe Suisse de Travail pour la
Réadaptation Cardiovasculaire

en collaboration avec



UNIVERSITÉ DE GENÈVE



LA LIGNIERE

CJRC

2340 Le Noirmont

Certificat en réadaptation cardiovasculaire

pour

physiothérapeutes

et maîtres d'éducation physique et de sport

Contenu de la formation

La réadaptation cardiovasculaire occupe une position clé dans la prise en charge des patients cardiaques. Elle vise une restauration optimale de l'intégrité physique et psychique du patient cardiaque et la réinsertion socio-professionnelle la plus rapide et la plus complète possible. Le thérapeute doit être à même d'établir un programme d'activité physiques en collaboration avec le cardiologue, de diriger, de contrôler et d'adapter cette activité en fonction du patient, des répercussions physiques, psychiques, sociales de la maladie cardiaque et des aspects de prévention secondaire.

Dates et lieu du cours

- 26, 27.8.2005, au Noirmont
- 28, 29, 30.9 et 1.10.2005, à Genolier et La Lignière
- 3, 4 et 5.11.2005, à Lausanne
- 17, 18 et 19.11.2005, à Genève
- 7 au 10.12.2005, au Noirmont
- stage de 2 semaines à faire au choix entre le printemps et l'automne 2006, dans une institution de Réadaptation cardiovasculaire agréée par le GSRC comme centre de formation

Coût

- Formation: FRS 3800.– (~ 2'500 EUR) y compris les supports de cours et le stage
- Repas et hébergement non compris

Inscriptions

Centre jurassien de réadaptation cardiovasculaire
Mme M. Pétermann
2340 Le Noirmont
Tél. 032 957 56 20
Fax. 032 957 56 27
e-mail: magali.petermann@cjrc.ch

Roland Gautschi (gau), Eric Jeisy (EJe), Markus Küffer (kü), Bernhard Rentsch (bre)

Das Buch zum Aquatrend



Dr. Thomas Wessinghage, Markus Ryffel und Valentin Belz: Die Autoren des neu erschienenen Buches «AquaFit – Schonendes Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit» stehen für langjährige Erfahrung im Lauf- und Ausdauerbereich, Seriosität und Sachverstand. Dies gilt auch für dieses gelungene und sehr umfassende Werk, das AquaFit, eine Kombination von Laufen im Wasser und Wassergymnastik im

schwimmtiefen Wasser in all seinen Facetten erhellt. Sowohl Personen, die sich aus gesundheitlichen Gründen für diese sanfte Bewegungsalternative interessieren, als auch Leistungssportler, die wissen wollen, wie sie das Training im Wasser wirksam einsetzen, kommen auf ihre Kosten, bzw. zu ihren Kapiteln. Besonders hervorzuheben ist der Teil «Training bei Verletzungen und Beschwerden», das auch nicht Betroffenen und Leiterinnen und Leitern mögliche Beschwerden und Verletzungen erklärt und Handlungsmöglichkeiten im Wasser aufzeigt. Die Leserin oder der Leser wird sehr gut durch das Buch geführt: Lauftechniken und Wassergymnastikübungen werden mit Fotos veranschaulicht, Grafiken erhellen physiologische Hintergründe, und spezifische Trainingsprogramme warten nur darauf, umgesetzt zu werden! (gau)

Wessinghage, T.; Ryffel, M.; Belz, V.: AquaFit. Schonendes Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Kreuzlingen/München, Heinrich Hugendubel Verlag, 2005. 176 Seiten.

Von Plagenden und Geplagten



Mobbing bereits im Kindergarten? Ja, und zwar nicht zu knapp! Doch wer plagt wen? Der grosse, gut aussehende, kräftige Junge den kleinen dicklichen, ungelinkten Brillenträger? Nicht unbedingt, wie Stefan Valkanover in seiner Dissertation nachweist: Zwar werden die Mobbing-Täter und -Täterinnen gemeinhin als motorisch geschickter und kräftiger wahrgenommen als ihre Opfer – sie sind es aber gar nicht. Mit Hilfe von Motorik-Tests

gelingt es Valkanover zu zeigen, dass Gemobbte motorisch nicht leistungsschwächer sind als ihre Quälgeister. Solche und zahlreiche weitere Aspekte der Motorik und Körpererfahrung von plagenden und geplagten Kindergartenkindern bilden zusammen mit grundsätzlichen Fragen zu Häufigkeit und Formen von Mobbing unter Kindern den Inhalt dieser lesenswerten Studie. Lesenswert für Lehrpersonen, Eltern und Leute, die sich einen, auf innovative empirische Forschungsarbeit gestützten, Erklärungsansatz für ein – leider! – weit verbreitetes Phänomen versprechen. Konkrete Lösungsansätze für den Umgang mit plagenden Kindern sucht man in dieser Dissertation jedoch vergeblich. Entsprechende Ansätze liefert der Autor, zusammen mit weiteren Expertinnen auf dem Gebiet der Gewalt- und Mobbingforschung, in einer anderen Publikation, auf die hier noch kurz hingewiesen werden soll. (EJe)

Valkanover, S.: Intrigenspiel und Muskelkraft. Aspekte der Psychomotorik im Zusammenhang mit Mobbing im Kindergarten. Bern, Haupt, 2005, 293 Seiten.

Hascher, T.; Hersberger, K.; Valkanover, S. (Hrsg.): Reagieren, aber wie? Professioneller Umgang mit Aggression und Gewalt in der Schule. Bern, Haupt, 2003, 205 Seiten.

Arbeitszeit, Bewegungszeit



Fitness wird heute meist einseitig als Ausdauer- und Krafttraining verstanden und vermarktet. Wer fit sein möchte, treibt nach Feierabend Sport und leistet so eine Art Wiedergutmachung am Körper nach einem Arbeitstag in zumeist sitzender Haltung. Körpergerechte Haltung, Bewegung und Entspannung lassen sich jedoch einfach und ohne finanziellen Aufwand in den Arbeitsprozess

einbinden. Wichtig ist, sich seines Körpers bewusst zu werden und dem auch am Arbeitsplatz Rechnung zu tragen: durch Haltungsänderung, Bewegungs- und Atemübungen und Entspannungspausen. Auch eine Neu- oder Umgestaltung des Arbeitsraumes wirkt sich positiv auf das Körpergefühl und damit auf die Leistungsfähigkeit aus. Anhand von zahlreichen Tipps und Muster-Fragebögen stellt die Autorin die Aufgaben einer unternehmensinternen Gesundheitsgruppe dar und zeigt, wie diese erfolgreich wirken kann. Checklisten von Fuss bis Kopf machen den Leserinnen und Lesern bewusst, welche Bedeutung den einzelnen Körperteilen zukommt. Die Anregungen sind gut nachvollziehbar und machen Lust, Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren. Für diejenigen, die noch mehr über das Innenleben des menschlichen Körpers wissen möchten, wurde das Kapitel «Faszination Körper – eine Reise durch die Organsysteme» angefügt. Das Buch von Ludmilla Weber ist sowohl anspruchsvolles Fachbuch als auch vergnüglicher Lesestoff und regt dazu an, Fitness ganzheitlich zu verstehen und im Alltag umzusetzen. Die Cartoons von Leo Kühne ergänzen das Geschriebene humorvoll und treffend. (kü)

Weber, L.: Bewegte Arbeit. Haltung, Bewegung, Entspannung bei der Arbeit. Zürich, Versus-Verlag, 2003. 125 Seiten.

Basistests für 5- bis 10-Jährige



Der Schweizerische Turnverband (STV) hat gemeinsam mit Dozenten der Pädagogischen Hochschule Zürich ein neues Lehrmittel für die Altersstufe der 5- bis 10-Jährigen entwickelt. Die Broschüre «Basistests» wurde in erster Linie für den Einsatz in den Turnvereinen konzipiert, eignet sich aber auch bestens für den Sportunterricht in den Schulen. Die Kinder und Jugendlichen erhalten dank der «Basistests» eine altersgerechte und polysportive

Grundausbildung, die den ganzen Bewegungsapparat beansprucht.

Das Lehrmittel enthält drei Tests: einen für die 5- und 6-Jährigen, einen für die 7- und 8-Jährigen und einen für die 9- und 10-Jährigen. Jeder Test besteht aus sechs Übungen, welche die Bereiche «Rhythmisch Bewegen, Darstellen, Tanzen», «Balancieren, Klettern, Drehen», «Laufen, Springen, Werfen», «Spielen», «Im Freien» und «Ausdauerleistungsfähigkeit» enthalten. Zu jedem dieser Testpunkte gibt es Unterrichtsvorschläge, die der Vorbereitung dienen. Angereichert ist die Broschüre mit vielen Ideen für den Lektionsbeginn und -ausklang. Das Lehrmittel ermöglicht somit eine zielgerichtete und abwechslungsreiche Gestaltung der Lektionen über das ganze Jahr. (bre)

Baumberger, J.; Müller, U.; Lienert, S.: Basistests. Polysportive Grundausbildung für Kinder von 5 bis 10 Jahren. Horgen, Verlag Baumberger & Müller, 2005. 60 Seiten.

Die Broschüre in Deutsch oder Französisch kostet 15 Franken und kann beim Schweizerischen Turnverband bezogen werden (Bahnhofstrasse 38, 5001 Aarau oder www.stv-fsg.ch).

Diclac Lipogel®



**Schnelle Hilfe bei
Sportverletzungen,
Prellungen, Rheuma**

Verlangen Sie ein Probemuster

ecosol

Generika mit Qualität

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

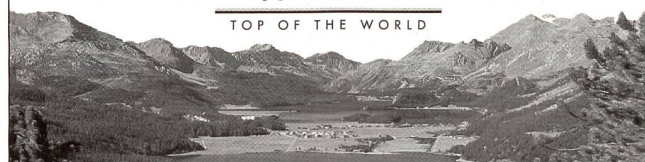
INTERNATIONALES HÖHENTRAININGS- ZENTRUM ST. MORITZ

1800 m ü. M., einzigartiges,
trockenes Reizklima.
Moderne Sportanlagen
für alle Sommer- und
Wintersportarten.

Leichtathletik, Eissport,
Ski Alpin und Nordisch,
Wassersport, Pferdesport,
Ballspiel, medizinische
Betreuung

Auskunft

Sportsekretariat
CH-7500 St. Moritz
Tel. ++41 (0)81 837 33 88
Fax ++41 (0)81 837 33 89
e-mail: sports@stmoritz.ch



panzeri®
veste lo sport



**Das besondere
Dress für Ihren
Verein**

**Aus über 100
Grundmodellen
bestimmen Sie:**

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

**Verlangen Sie
Informationen und
Gratisprospekte:**

Vera Bühler

Grossmatt 16
6440 Brunnen
Q 041/820 46 41
(auch abends)
Fax 041/820 20 85
panzeri-sport@bluewin.ch

Mit **PANZERI®** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!



BASPO Altes neues Grand Hotel

Am 18. März 2005 wurde im Beisein von Bundespräsident Samuel Schmid das renovierte Grand Hotel in Magglingen eingeweiht. Seit April ist das Gebäude mit Unterkünften, Büros, Verpflegungs- und Freizeitbereichen in Betrieb. Damit wird eine jahrelange Bauphase abgeschlossen, die für das BASPO oft zur Geduldsprobe wurde.

Das neue Grand Hotel steigert die Attraktivität des ganzen Betriebs in Magglingen wesentlich. Allein die Kaffeebar und der dazugehörige Kiosk-Shop wurden innert kurzer Zeit zum beliebten Treffpunkt.

Ein neues Highlight wird der direkte Übergang nördlich aus dem Wald zum Grand Hotel sein. Die entsprechende Passerelle wird bis Ende April des nächsten Jahres gebaut sein.

Ein deutliches Plus bei der Anlagensituation wird auch durch den Bau von Aussengarderoben zwischen dem Schulgebäude und dem Grand Hotel erreicht. Es ist davon auszugehen, dass man noch mehr Joggerinnen und Jogger im und ums Schul- und Hauptgebäude antreffen wird!

BASPO Sportmediathek im neuen Gewand

Die grösste Freihandbibliothek der Schweiz im Sportbereich, die Sportmediathek des Bundesamtes für Sport (BASPO), hat nach einer kurzen Umbauphase ein neues Gesicht erhalten. Der Bibliotheksempfang ist mit einer blauen Ausleihtheke ausgestattet, die Gestelle erstrahlen dank der neuen Beleuchtung in dezentem Anthrazit, Bücher und Zeitschriften präsentieren sich auf furnierter Buche. Es gibt keine störenden Wände mehr, alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind auf den ersten Blick an ihrem Arbeitsplatz sichtbar. Das Wichtigste ist die vollständig überarbeitete Aufstellungssystematik. Die Bestände sind übersichtlich nach Disziplinen und Wissenschaften aufgestellt und sprachlich optisch getrennt. Wer Literatur und Medien sucht, wird durch ein Leitsystem an die gesuchte Stelle geführt.

Das Dienstleistungsangebot wurde wesentlich verbessert: Die Arbeitsplätze ermöglichen ein ungestörtes Arbeiten, Recherchen können an Stehpulten oder sitzend ausgeführt werden. Wer einmal da war, kommt sicher wieder. Das garantiert unter anderem auch die Leseecke, in der man gerne länger verweilt. Die Sofas bieten dem Leser einen einmaligen Blick auf die Alpen und das Mittelland mit den drei Seen. Wer sich später zu Hause mit der Sportmediathek in Verbindung setzt, findet das gesamte Angebot über Internet. Zugänglich sind 40 000 Dokumente über den Onlinekatalog des Verbundes der Universitätsbibliotheken Basel/Bern, dazu die Monatsliste mit den Neuerscheinungen und einen Verkaufsshop mit attraktiven Medienprodukten.

www.sportmediathek.ch

Tagung Zweite Bildungskonferenz Sport

Gegen 80 Verantwortliche aus den Bereichen Bildung, Gesundheit und Sport trafen sich am 21. April 2005 in Magglingen zur zweiten schweizerischen Bildungskonferenz Sport. Unter dem Titel «Bewegung in Schule und Alltag» wurden Fakten, Zuständigkeiten, Strategien und Massnahmen gegen die Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie die Verschlechterung des Gesundheitszustandes von Kindern und Jugendlichen dargestellt und diskutiert.

Die Fakten sind bekannt, jetzt gelte es die Probleme zielgerichtet anzugehen, so ESK-Präsident Hans Höhener. Sport soll zur Selbstverständlichkeit werden. Entsprechende Projekte müssen daher vernetzt und nachhaltig angelegt werden.

Ein Tagungsband, der alle Referate der einzelnen Fachpersonen sowie die Resultate aus den Workshops enthält, wird vor den Sommerferien erscheinen.

Der Tagungsband kann unter folgender Adresse bestellt werden:
ursula.lachat@baspo.admin.ch

J+S-Coach Weiterbildung für Steuermänner und -frauen

Der J+S-Coach ist die zentrale Figur in Jugend + Sport, er gibt wichtige Impulse und ist der Steuermann im Verein. Seine Kernaufgaben sind initiieren, beraten, koordinieren und administrieren. Dabei pflegt er den Kontakt mit den Leiterinnen und Leitern, dem J+S-Amt sowie mit seinem Verein und dessen Umfeld.

Im letzten Jahr haben rund 8200 J+S-Coachs ein J+S-Angebot angemeldet und auch abgerechnet. Die meisten J+S-Coachs wurden vor ein bis zwei Jahren ausgebildet und sind bis Ende 2005 anerkannt. 2005 finden nun die ersten obligatorischen Weiterbildungsmodul besucht werden. Das sind die aktuellen Themen:

- Die Rolle des J+S-Coachs
- J+S-News – Tipps zur Administration
- Verbandsspezifische Informationen
- Erfahrungsaustausch

Ganz entscheidend – betrachtet man das grosse und anspruchsvolle Pflichtenheft eines J+S-Coachs – ist seine oder ihre Weiterbildung. Sie ist deshalb so wichtig, da sie oder er für die Qualität der Angebote und für Nachhaltigkeit sorgt und den Vereinen ihre Existenz sichert. Die Verantwortung muss entsprechend ernst genommen werden.

Für die Weiterbildungen wird jährlich ein Thema definiert. Die Themen der kommenden Jahre sind Beraten, mit dem Fokus Karriereplanung (2006); Initiieren (2007) und Koordinieren (2008). Pro Thema wird ein zweiseitiges Grundsatzdokument erstellt, das auch im Internet zu finden sein wird. Pro Jahr wird ein Zentralkurs organisiert, an dem das Thema eingeführt wird.

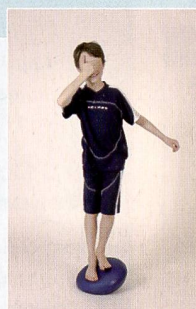
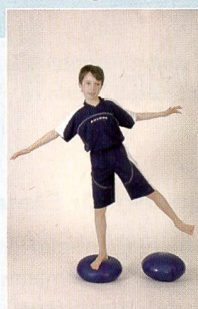
www.jugendundsport.ch



Ein Kissen zum Aufwachen

Suchen Sie ein Trainingsgerät, das wenig Platz braucht und mit dem Sie Kraft, Gleichgewicht und Koordination trainieren können? Dann könnte «Mobilo» eine Lösung sein. Die Möglichkeiten dieses Luftkissens sind vielfältig.

Gleichgewicht und Kräftigung der Beine

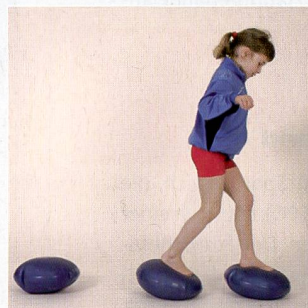
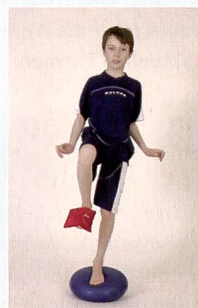


■ Gewichtsverlagerung von einem Mobilo aufs andere.

■ Auf's Kissen stehen und Augen schließen.

■ Mit Reiskissen auf Kopf/Knie langsam beugen.

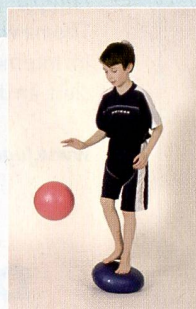
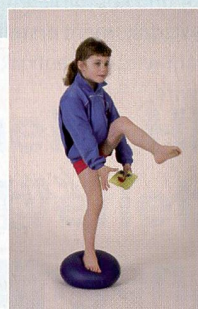
■ Den einen Fuss auf das Kissen, das Bein gebeugt. Der andere Fuss versetzt sich von vorne nach hinten.



■ Einbeinstand auf dem Mobilo. Reiskissen auf einen Fuss legen. Bein beugen und strecken.

■ Über eine Mobilobrücke kriechen oder gehen.

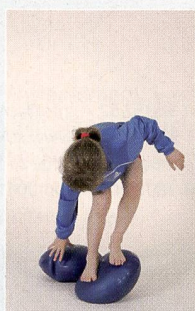
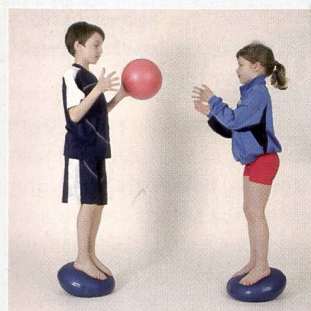
Allgemeine Koordination



■ Einbeinstand auf Mobilo. Reiskissen unter Bein durchgeben.
■ Stand auf Mobilo. Die Arme kreisen gegengleich.

■ Stand auf Mobilo. Ball prellen.
■ Stand auf Mobilo. Ball unter den Beinen durchprellen.

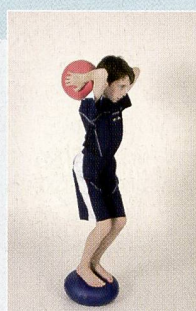
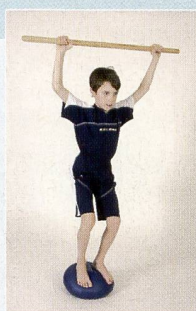
■ Die Hände des Partners berühren. Ein-ander aus dem Gleichgewicht bringen.



- Einander den Ball zuwerfen und balancieren.
- Auf's Mobilo sitzen und balancieren.

- Mobilobrücke legen ohne abzustiegen.

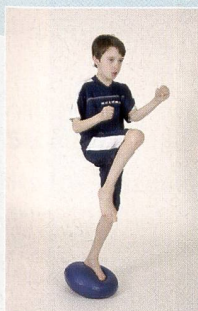
Schultergürtel und Arme



- Leichte Vorlage. Gymnastikstab hinter den Kopf führen und wieder nach vorne bringen.

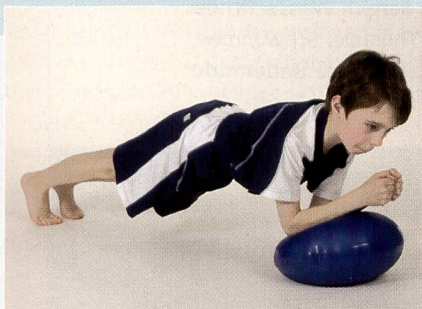
- Leichte Vorlage. Gymnastikball hinter dem Kopf zusammendrücken. Arme strecken.

Techniktraining, immer und überall



- Techniktraining auf einer instabilen Unterlage (z.B. Karate-schläge).
- Gelegenheiten im Alltag nutzen: Gameboy spielen, lesen, Zähne putzen, bewegtes Sitzen bei der Arbeit, in der Schule ...

Rumpfstabilisierende Muskulatur



- Unterarmstütze in statischer Position.

Wir danken Anina, Florin und ihrer Mutter Corina Rüdisühli Mathis für die Unterstützung bei der Erarbeitung dieses Beitrages.

Profitieren Sie!

Die dargestellten Übungen zeigen, wie vielfältig das Mobilo-Luftkissen genutzt werden kann. Alle Altersgruppen, von kleinen Kindern bis zu Senioren, sind angesprochen. Die Firma VISTA Wellness hat ein spezielles Luftkissen mit dem Logo des Internationalen Jahrs des Sports und der Sporterziehung produziert. Der interessante Preis macht dieses Mobilo zu einem Muss für alle Schulen und Sportvereine.

Spezialpreis «Internationales Jahr des Sports und der Sporterziehung»:

Fr. 38.- plus Porto (anstatt Fr. 48.-),
Rabatt ab 6 Stück: **Fr. 33.-** pro Stück.

Bestellung

_____ Stück Mobilo

Name / Vorname _____

Adresse _____

PLZ / Wohnort _____

Telefon _____

Unterschrift _____

Einsenden an: BASPO, Koordination «Internationales Jahr des Sports und der Sporterziehung», 2532 Magglingen, Fax 032 327 61 28, www.sport2005.ch

schulverlag blmv AG Fon 0041 31 380 52 52 info@schulverlag.ch
 Güterstrasse 13 Fax 0041 31 380 52 10 www.schulverlag.ch
 CH-3008 Bern Bestellung auf Band Infos zu Software
 Fon 0041 31 380 52 00 Fon 0041 31 380 52 80



**Schwimmwelt-
Schwimmen lernen –
Schwimmtechnik optimieren**

1. Auflage 204, ca. 290 Seiten,
21,3 x 28 cm, farbig illustriert,
gebunden

■ 5.865.00
■ 58.00

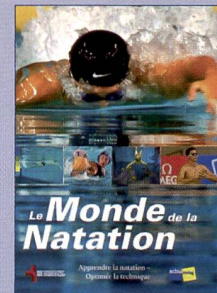
schwimmen, tauchen,
springen, spielen

**Erleben, wie Wasser
Spass macht**

Das Buch bietet anhand eines einfachen Konzeptes Ideen und Anleitungen, wie Schwimmunterricht und -training attraktiv und zielorientiert geplant und durchgeführt werden können. Anhand der zahlreichen Übungsbeispiele kann das Lernen im Schwimmsport im Hinblick auf eine optimale Schwimmtechnik ausgerichtet werden.

In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (Baspo), Magglingen.

■ Artikelnummer ■ Preis



NOUVEAU

**Le Monde de la Natation
Apprendre la natation –
Optimiser la technique**

Paraît en août 2005
1ère édition 2005, 304 pages,
21,3 x 28 cm, illustré en couleur, reliure

■ 7.258.00
■ 58.00

Aquademie® für Wasserfitness



**Ihr Kompetenzzentrum für Aus-
und Weiterbildung im Wasser**

80 Kursmodule pro Jahr vom halbtägigen
«Pool-Noodle-Seminar» bis zur siebentägigen
«Aqua-Power-InstruktorInnen-Ausbildung».

Aquafun Wasserfitness



**Ihr Spezialist für
Wasserfitnesszubehör**

Über 2500 Artikel im Bereich **Wasserfitness**,
Wassergymnastik, Therapie, Schwimmen,
Wasserball, Wasserspiele sowie **Bademode**
und Bekleidung für Freizeit und Sport.

aquademie®
für Wasserfitness

Burgunderstr. 138
3018 Bern
Matthias Brunner &
Edith Locher
Tel. 031 990 10 01
Fax 031 990 10 09
info@aquademie.ch
www.aquademie.ch

aquafun

Olsbergerstrasse 8
4310 Rheinfelden
Tel. 061 831 26 62
Fax 061 831 15 50
info@aquafun.ch
www.aquafun.ch

Heini Herter

Herzliches zum 90. Geburtstag!

Heini Herter, seit 25 Jahren im Ruhestand (ohne vorzeitige Pensionierung!), wurde 100 Jahre nach dem Wiener Kongress geboren, wuchs in den Bergen auf (genau: in Davos), wurde zusammen mit seinen Weggefährten, Paul Curdy (geb. 1916) und Kaspar Wolf (geb. 1920), genau vor 20 Jahren zum SVSS-Ehrenmitglied ernannt und konnte vor wenigen Wochen seinen 90. Geburtstag feiern: Ganz herzliche Gratulation, lieber Heini, et ad multos annos!

Ein Rückblick auf sein Leben ist in der Tat ein spannender Einblick in die Schweizer (Schul-)Sport-Geschichte: In den 30er Jahren erwarb er, nota bene als einer der Ersten, das Ski-Instruktoren-Brevet. Sein Alpin-Bezug in seinem facettenreichen Leben ist unverkennbar und seine Liebe zur Natur eindrücklich. Schmunzelnd und auch bewundernd sei hier hinzugefügt, dass der Höhe-Punkt – im Wortsinne! – der Hochzeitsreise des Ehepaars Herter die Besteigung des Matterhorns war und dass Heini, weit über seinen 80. Geburtstag hinaus, jedes Jahr auf den Gipfeln des Piz Palü gestanden hat.

Bis 1980 war er als Sekundarlehrer in Uster sehr beliebt und unterrichtete sozusagen alle Fächer, also längst nicht «nur» Turnen, Geschichte und Englisch. Zudem verfasste er ein viel beachtetes Englisch-Lehrmittel. Seit Ende der 50er bis in die frühen 80er Jahre gehörte er zu jenen führenden Köpfen im Schweizer Sport – Heini war zudem ein heller Kopf der ETSK! –, welche sich für das Schulturnen und besonders für die Turn- und Sportlehrer-Ausbildung einsetzten.

1958–100 Jahre Schweizerischer Turnlehrer-Verein! – wurde er in den Vorstand und bereits ein Jahr danach zum STLV-Präsidenten gewählt. Von 1960 bis 1971, in sportpolitisch stürmischen Zeiten, leitete er den Verband mit viel Weitsicht und Fingerspitzengefühl. Zahlreiche Publikationen aus seiner Feder sind wertvolle Beiträge zur Sporthistoriografie, so vor allem das 1984 erschienene Werk: «Turnen und Sport an der Zürcher Volksschule. Zum 125-jährigen Bestehen des obligatorischen Schulturnens im Kanton Zürich». Noch heute verfasst er, um «wenigstens geistig nicht zu verkümmern», historische Faszikel zur Welt-, Europa- und auch zur Schweizer-Geschichte, und zwar gleich mehrmals pro Jahr, womit er seine Freunde erfreut und bereichert.

Stets sehr bescheiden geblieben, hat Heini nie grosses Aufheben um die eigene Person und seine Arbeit gemacht. Der Schweizer (Schul-)Sport hat ihm vieles zu verdanken.

Arturo Hotz

mobileclub

Studienreise nach China

In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter «Reisen und Kultur» in Zürich plant der mobileclub die Organisation einer Studienreise nach China. «Auf den Spuren des Sports in China» bringt den Reisenden eine faszinierende Kultur näher. Die Hauptstadt Beijing wird sich der ganzen Welt bald in einem neuen Licht präsentieren und in den nächsten Jahren zu einem gewichtigen Zentrum des internationalen Interesses werden.

Die rund zweiwöchige Reise wird im Frühjahr 2006 stattfinden und Einblick in die vielen Seiten von Chinas Sportwelt geben: in die Sporterziehung – von der Früherziehung bis zum Spitzensport, Volkssport und Gesundheit und natürlich in die beeindruckenden Vorbereitungsarbeiten für das sportliche Grossereignis 2008. Beim detaillierten Reiseprogramm wird auf individuelle Wünsche und Inputs von interessierten Mitreisenden Rücksicht genommen. Die Kosten der Studienreise nach China werden sich auf 4500 bis 5000 Franken belaufen.

Gerne nehmen wir Ihre unverbindliche Interessenmeldung auf. Sie werden dann von uns für weitere Absprachen kontaktiert. Ihre Interessenmeldung senden Sie bitte bis Ende Mai 2005 an: Geschäftsführer mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-Mail info@rebi-promotion.ch.

Es grinst der See

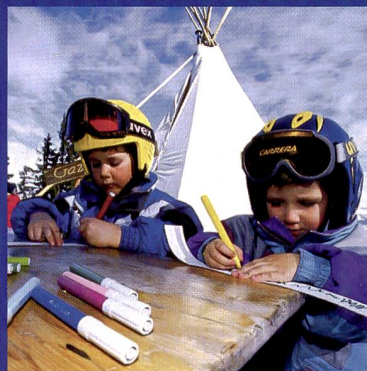
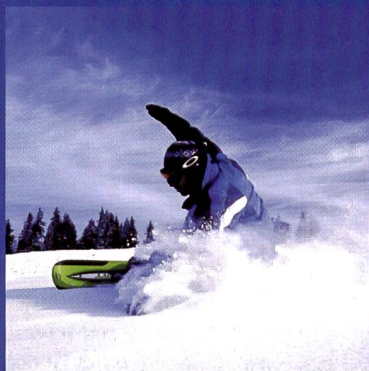
Wasser ist ein Element, ein Urstoff. Das hat man uns bereits in der Schule beigebracht. Ohne Wasser läuft gar nichts. Versuchen Sie lieber nicht, ohne auszukommen. Nach drei Tagen ist Sense. Was wären wir ohne Wasser?! Wir könnten nicht Schiff fahren, auf Flüssen paddeln, «In meiner Badewanne bin ich Kapitän» singen oder einen Springbrunnen bewundern. Wir müssten keine Regenschirme kaufen, die Blumen nicht giessen und keine Staumauern bauen. Wir müssten und könnten gar nichts mehr, weil es uns gar nicht gäbe. Ohne das Wasser, aus dem wir mehrheitlich bestehen, wären wir von trauriger Gestalt. Wir sehen: Wasser ist ein vielfältiger Stoff. Das beweist uns auch jenes unsägliche Blödelied «Wasser ist zum Waschen da ...» mit seinem Beitrag zur geistigen Umweltverschmutzung. Aber die Fakten stimmen natürlich: Wasser ist da zum Waschen und zum Zähneputzen; Wasser ist fürs liebe Vieh, und auch die Feuerwehr benötigt Wasser sehr.

Aber Wasser ist noch mehr. Es ist nicht nur lebensnotwendig, sondern auch Mittelpunkt einer ganzen Kultur. Im Wasser kann man sich nämlich auch bewegen. Das weiss man schon lange. Die alten Griechen haben das Schwimmen auf die gleiche Stufe gestellt wie das Lesen. Und wenn man deren Kulturstand mit jenem von heute vergleicht! Noch Friedrich Schiller dichtete: «Es lächelt der See, er ladet zum Bade.» Schwimmen kann ein Vergnügen sein, wenn man es beherrscht und ein noch grösseres, wenn man es gut kann. Es kann auch vorkommen, dass man froh ist, schwimmen zu können, und jene, die es in einer solchen Situation nicht können, müssen froh sein, wenn jemand in der Nähe ist, der es kann. Sonst haben sie Pech gehabt. Jeder Schwimmer ein Rettungsschwimmer: Das strebt die Lebensrettungs-Gesellschaft an. Die Wirklichkeit sieht anders aus. Schwimmbäder schliessen, und die Schulen bauen Schwimmstunden ab. Ergo gibt es immer weniger Schwimmkundige. Die Folgen sind so klar wie Quellwasser. Immer weniger Leute benutzen in ihrer Freizeit das Wasser, um für sich etwas Gutes zu tun. Sie fahren in die Ferien ans Wasser und liegen den ganzen Tag an der Sonne und sehen nach einiger Zeit aus wie Waadtländer Saucissons aus einer schlechten Produktion: zu rot und zu fettig. Die Wasser-Freizeitkultur geht baden, dafür hat die Ertrunkenenstatistik Hochkonjunktur. Der See lächelt nicht mehr, er grinst, und die Helvetier – ohnehin etwas gefährdet – sinken in ihre Wasserkultur ab auf die Stufe jenes Blödeliedes: «Waschen falleri, Zähnepuutzen, liebes Vieh fallera, Feuerwehr tü, tü ...».

D'Artagnan



Schule im Schnee



Angebote der Bergbahnen in Graubünden für die Schulen. **Winter 2005/2006 mit 2 neuen Destinationen.**

Mit sehr günstigen Preisen und praxisnahe Schul- und Sportunterricht in den Wintersport einsteigen.

All-inclusive Angebote, welche «Schule» mit dem Erlebnis Schnee verbinden.

Bergbahnen Graubünden
Postfach 63, CH-7031 Laax
Telefon +41 (0)81 936 61 81
Fax +41 (0)81 936 61 82
info@bergbahnen-graubuenden.ch
www.bergbahnen-graubuenden.ch

Wettbewerb

Wieviele neue Winterdestinationen sind in den Angeboten «Schule im Schnee» der Bergbahnen Graubünden im Winter 2005/2006 dazugekommen?

Bitte richtige Antwort ankreuzen:

☐ eine ☐ zwei ☐ sechs

Unter den richtig Antwortenden und Bestellern einer Broschüre «Schule im Schnee» werden drei Schulklassen ausgelost. Diese erhalten für die ganze Schulklasse je einen speziellen Winter-Schnuppertag mit allem «Drum und Dran».

Teilnehmer können nur erwachsene Vertreter einer Schule sein. Es ist nur eine Wettbewerbsteilnahme möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

Vorname Jahrgang

Name

Schule

Adresse

PLZ/Ort

mobile Einsenden bis Ende August 2005 an: Bergbahnen Graubünden, Geschäftsstelle, Postfach 63, CH-7031 Laax

Bitte abtrennen und heute noch zurückschicken.

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

>> Nachdiplomkurs «Sportmanagement I»

Kurskonzept: Der Nachdiplomkurs I (NDK) vermittelt in sechs Themenmodulen theoretische und praktische Grundlagen für eine Tätigkeit im Sportmanagement. Die späteren NDK II und III dienen der Vertiefung sowie Ergänzung und führen zu einem Nachdiplom Sportmanagement. Die Themenmodule können auch einzeln besucht werden.

Titel / Abschluss: Mit dem erfolgreichen Abschluss des ganzen NDK erwerben die Teilnehmenden das Nachdiplom-Zertifikat «Sportmanagement I» (20 ECTS).

Zielpublikum: Der NDK richtet sich an im Sport und in Bewegungsberufen Tätige mit guter Vorbildung (Sport-Hochschulstudium oder anderes Hochschulstudium sowie guter Sporthintergrund, Physiotherapie-Diplom oder äquivalente Ausbildung).

Kurssprache: Deutsch.

Module: Marketing, Projektmanagement, Organisation und Personal, Recht und Versicherung I, Finanz und Controlling I, Kommunikation / Selbstmanagement, Recht und Versicherung II, Finanz und Controlling II, Prüfungen. Die Kursdaten sind im Internet ersichtlich.

Kursorte: EHSM Magglingen (Modul Projektmanagement an der Privaten Hochschule Wirtschaft / PHW, Bern).

Trägerschaft: EHSM, Magglingen und PHW, Bern.

Koordination: Max Etter, EHSM Magglingen.

Kursleitung: Andres Schneider, EHSM Magglingen.

Kurskosten: Die gesamten Kurskosten betragen Fr. 6950.– (exklusive Unterkunft und Verpflegung); der Besuch einzelner Themenmodule wird anteilmässig verrechnet.

Anmeldung bis: 31. Juli 2005

>> Nachdiplomkurs «Sportmanagement II»

Kurskonzept: Der Nachdiplomkurs II (NDK) vermittelt in sechs Themenmodulen theoretische und praktische Grundlagen für den Umgang mit Medien, die Organisation von Events und die Führung von Sportinstitutionen. Er baut auf dem NDK I auf und kann mit dem NDK III zu einem Nachdiplom ergänzt werden. Die Themenmodule können auch einzeln besucht werden.

Titel / Abschluss: Mit dem erfolgreichen Abschluss des ganzen NDK erwerben die Teilnehmenden das Nachdiplom-Zertifikat «Sportmanagement II» (20 ECTS).

Zielpublikum: Der NDK richtet sich an Absolventinnen und Absolventen des «NDK Sportmanagement I» oder Personen mit einer äquivalenten Ausbildung (z. B. Sportmanager/in Swiss Olympic mit guter Vorbildung; siehe unten). Themenmodule können auch besucht werden von im Sport und in Bewegungsberufen Tätige mit guter Vorbildung (Sport-Hochschulstudium oder anderes Hochschulstudium sowie guter Sporthintergrund, Physiotherapie-Diplom oder äquivalente Ausbildung).

Kurssprache: Deutsch.

Module: Kommunikation und Medien I / Umgang mit Massenmedien, Kommunikation und Medien II / Persönlicher Auftritt, Finanzplanung und –beschaffung, Event-Organisation, Führung 1, Recht / Verbandsorganisation, Prüfungen. Die Kursdaten sind im Internet ersichtlich.

Kursorte: EHSM Magglingen (Modul Event-Organisation an der Privaten Hochschule Wirtschaft / PHW, Bern).

Trägerschaft: EHSM, Magglingen und PHW, Bern.

Kurskosten: Die gesamten Kurskosten betragen Fr. 6950.– (exklusive Unterkunft und Verpflegung); der Besuch einzelner Module wird anteilmässig verrechnet.

Anmeldung bis: 30. Juni 2005.

>> Nachdiplomkurs «Bewegungs- und Sporttherapie – Innere Erkrankungen»

Kursziele: Der Nachdiplomkurs (NDK) vermittelt Fertigkeiten und Kenntnisse, die es den Teilnehmenden ermöglicht, indikationsspezifische Therapiekonzepte zu erstellen und umzusetzen, ambulante therapeutische Bewegungsangebote für Patientengruppen zu planen und durchzuführen sowie Patienten individuell und in Gruppen im stationären Rehabilitationsprozess in interdisziplinärer Zusammenarbeit umfassend zu betreuen und zu beraten.

Titel/Abschluss: Mit dem erfolgreichen Abschluss des NDK erwerben die Teilnehmenden ein Nachdiplom-Zertifikat «Bewegungs- und Sporttherapeut/in mit Spezialisierung Innere Erkrankungen» (20 ECTS).

Zielpublikum: Der NDK richtet sich an Sportunterrichtende, Bewegungswissenschaftler/innen, Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten, die im ambulanten und stationären Bereich in der Sporttherapie und Sekundärprophylaxe tätig sind oder tätig werden wollen.

Kurssprache: Deutsch.

Module: Einführungsmodule, Spezialisierung Herzkrankheiten, Spezialisierung Diabetes mellitus, Spezialisierung Krebserkrankungen, Spezialisierung Atemwegserkrankungen. Die Kursdaten sind im Internet ersichtlich.

Kursorte: BASPO Magglingen, AZI Bern, ETH Zürich und weitere.

Trägerschaft: Netzwerk Sportstudien Schweiz in Zusammenarbeit mit Schweiz. Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (SVGS), Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation, Schweizer Herz- und Gefässzentrum, Inselspital Bern / Onkologiezentrum Thun – Berner Oberland.

Weitere Partner: DIAFIT Projektleitung, Krebsliga Schweiz, Lungenliga Schweiz

Kursleitung: Ellen Leister, EHSM Magglingen.

Kurskosten: Die gesamten Kurskosten betragen Fr. 9000.– (exklusive Unterkunft und Verpflegung), der Besuch einzelner Module ist möglich.

Anmeldung bis: 31. Juli 2005

>> Weitere Informationen und Anmeldung:

Eidgenössische Hochschule für Sport,
Sekretariat NDA, 2532 Magglingen,
Telefon: 032 327 63 46
janine.marx@baspo.admin.ch,
www.ehsm.ch (Nachdiplom).



bfu-Unterlagen

Für ungetrübten Badespass

Am und im Wasser wird auf vielfältige Art und Weise gespielt, geschwommen, gebadet, geplätscht oder getaucht. Die Risiken werden dabei oft unterschätzt. Viele Badestellen sind nicht beaufsichtigt oder es sind keine Rettungsvorrichtungen vorhanden. Ertrinken ist nach Verkehrsunfällen die häufigste Todesursache bei Kindern im Alter von 0 bis 16 Jahren. Es lohnt sich deshalb, in diesem Bereich der Sicherheit ganz besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu bietet eine Reihe von Dokumentationen an, die sich mit Sicherheitsfragen am und im Wasser befassen:

- Informationsblatt «Im Wasser» – Beilage zu dieser Ausgabe von «mobile» (Bestellnummer 0104)
- Safety Tool «Baden» – Unterrichtsblatt mit Praxisbeilage (Bestellnummer 0102)
- Sicherheitsempfehlungen für Planung, Bau und Betrieb von Bädern (Bestellnummer 9805)
- Tipps zur Sicherung von Kleingewässern (Bestellnummer 0402)

In den Unterrichtsblättern zur Sicherheitsförderung an Schulen Safety Tool lernen Schülerinnen und Schüler zum Beispiel die Grundbedingungen für sicheres Baden in unbeaufsichtigten Gewässern kennen. Richtiges Verhalten und Kenntnisse der möglichen Gefahren sind wichtige Voraussetzungen für ungetrübten Badespass.

Die Erkenntnis, dass bei der bfu in den letzten Jahren viele Beratungen auf dem Gebiet der Bädernanlagen gefragt waren, motivierte zur Herausgabe einer Dokumentation zu dieser Thematik. Tatsache ist, dass die Zahl sanierungsbedürftiger Bäder heute sehr gross ist. Viele entsprechen nicht mehr den neusten Erkenntnissen, dem heutigen Stand der Technik und den Sicherheitsanforderungen.

Die aufgeführten Dokumentationen können unter <http://shop.bfu.ch> heruntergeladen oder kostenlos bestellt werden (Bestellnummer eingeben).

Vorschau

Adoleszenz

Teenager sind sowohl für Sportlehrpersonen als auch für Trainerinnen und Trainer eine spannende Kundschaft. Oft stellt sich die Frage, welche Inhalte im Unterricht und Training sinnvoll und welche Belastungen möglich sind, wenn die Jugendlichen die Pubeszenz und Adoleszenz durchlaufen. In der nächsten Ausgabe werden diesbezügliche Unklarheiten in einem speziellen Dossier ausgeräumt. Die Zeit des Umbruchs zeigt sich auch in der Psyche und verlangt von Sportlehrerinnen und Trainern pädagogisches Geschick und Verständnis. In einem Beitrag werden deshalb die Hauptaspekte der psychischen Entwicklung Jugendlicher hervorgehoben. Andere Themen sind die «Drop-Out»-Problematik in der Schule und im Verein und das Phänomen der Schulsport-Verweigerer.

1994 wurde das J+S-Alter von zwölf auf zehn Jahre gesenkt. Mit diesem Schritt konnten noch mehr Jugendliche für den Sport begeistert werden. Mit den Resultaten einer aktuellen Umfrage können nun erstmals differenzierte Aussagen über die sportlichen Präferenzen von 10- bis 20-Jährigen gemacht werden. So haben beispielsweise 60 Prozent der Jugendlichen mindestens einmal an einem J+S-Angebot teilgenommen.

Die eine Praxisbeilage wird zu einem «Sportheft für Jugendliche», die andere ist auch für Nicht-Teenager von Interesse. Es geht um «Tchoukball».

Die Ausgabe 4/05 erscheint Anfang August 2005.

Wander- und Veloland Schweiz

CH auf zwei Rädern

Die Schweiz verfügt über eine ausgezeichnete Infrastruktur für Wanderer und Velofahrer. Über 60 000 Kilometer Wanderwege sind mit den bekannten gelben Wegweisern systematisch und flächendeckend beschildert. Seit 1998 besteht in der Schweiz ein 3300 Kilometer langes Netz von neun nationalen Velorouten. Damit zählt die Schweiz in Bezug auf die Infrastruktur zu den attraktivsten Wander- und Veloländern Europas.

Nun soll diese einmalige Infrastruktur im Ferienland Schweiz vermehrt für in- und ausländische Gäste erleb- und auch buchbar gemacht werden. Mit dieser klaren Zielsetzung haben sich 20 touristische Regionen und Organisationen, die am Wander- und Velotourismus interessiert sind, zu einer Interessengemeinschaft HPM-Tourismus Schweiz (HPM für Human Powered Mobility) zusammengeschlossen. Nur wenige Monate nach ihrer Entstehung hat die Interessengemeinschaft wichtige erste Ziele erreicht:

- Publikation eines kompletten Angebotskatalogs, der alle neuen nationalen Veloland-Routen sowie die nationalen Fernwander Routen umfasst.
- Präsenz an den grossen Ferienmessen der Schweiz.
- Schweizer Reiseveranstalter konnten zu einem verstärkten Engagement für das Wander- und Veloland gewonnen werden.

■ www.postauto.ch/reisen

■ www.eurotrek.ch

■ www.baumeler.ch

Veloabenteuer

Globale Fahrradträume

Sei es auf einer gemütlichen Rad-Kulturreise durch schöne Regionen und Länder oder auf einer anspruchsvollen Mountainbiketour auf den eindrucklichsten Passstrassen der Welt: Wer mit dem Velo oder Mountainbike die Welt entdeckt, bricht in mehrfacher Hinsicht zu neuen Horizonten auf. Vom Fahrrad aus entdeckt man hautnah die aussergewöhnlichsten und schönsten Gegenden unserer Erde, lernt fremde Kulturen kennen und hat Zeit, die kulinarischen Leckerbissen der Gastländer zu geniessen. Jedes Land, das aus eigener Muskelkraft bereist wird, hinterlässt unvergessliche Erinnerungen an die schönsten Tage des Jahres.

Das Reisebüro «Bike adventure tours» bietet MTB-Fahrtechnikkurse und -Weekends, Bikestationen und Reisen in über 40 Länder auf allen Kontinenten unserer Erde.

Weitere Informationen unter www.bikereisen.ch oder direkt bei bike adventure tours, Sagistrasse 12, CH-8910 Affoltern am Albis, Tel. 044 761 37 65

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.