

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 2

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 29.03.2025

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

- 7 Plattform // Standpunkte**  
Matthias Remund // Torino 06 – Darauf wollen wir aufbauen!  
Arturo Hotz // Torino 06 – Was bleibt?
- 8 Schaufenster // News**
- 10 Fokus // Tägliche Bewegung**
- 20 Gesundheit // Ernährung**  
Antioxidantien // Freie Radikale unter Kontrolle  
*Véronique Keim*
- 22 Training // Kräftigung**  
Beschwerden // Rücken und Schwangerschaft  
*Lorenza Leonardi Sacino*
- 24 Gesundheit // Female Athlete Triad**  
Leistungssport // Ein gefährliches Dreieck  
*Lorenza Leonardi Sacino*
- 27 Gesundheit // Observatorium**  
Fragen und Fakten // Wie aktiv sind wir?
- 28 Wissenschaft und Forschung // Motivation im Sportunterricht**  
Studie der EHSM // Leistung macht Spass  
*Daniel Birrer*
- 33 mobileclub**
- 35 Neuerscheinungen**
- 36 Dossier // Fitte Erwachsene**
- 46 Projekt // Mobilität**  
Strassenverkehr // Keine Macht den «Mama-Taxis»  
*Ralph Hunziker*
- 48 Brennpunkt // Sportunterricht**  
Zurück zum Wesentlichen // Taten statt Klagen  
*Kurt Murer*
- 52 Vis-à-vis // Richard Reich**  
Kunsthof Kolumnist // «Dem Sportjournalismus fehlt das Gedächtnis»  
*Interview: Roland Gautschi*
- 54 Schaufenster // Vorschau**

## Beilagen

### Spielstart

Dem Alter angepasst // Auch Kinder auf der Unterstufe wollen dribbeln, schießen und punkten! «mobilepraxis» zeigt Lehrerinnen und Lehrern, wie Spielfertigkeiten erworben, angewendet und gestaltet werden können.

*Dominik Owassapian, Christin Aeberhard*

## Fokus



## Tägliche Bewegung

- 10 Übersicht // Starke Argumente für eine stärkere Schule**
- 12 Motorik // Geschickter werden**
- 13 Gesundheit // Für langes Wohlbefinden**
- 14 Persönlichkeit // Stark und selbstsicher werden**
- 15 Kognition // Besser lernen**  
Ganzheitliche Bildung // Kopf, Herz und Hand
- 16 Sozialkompetenz // Gemeinsam spielen, zusammen lernen**  
Unfallprävention // Sicher durch den Alltag
- 17 Schulentwicklung // Hin zu einer gesunden Schule**  
Weitere Wirkungen // Vielfältige Effekte ermöglichen
- 18 Fazit // Die Sache ins Rollen bringen**  
*Christoph Conz*

## Dossier



## Fitte Erwachsene

- 36 Die neuen Alten // Adieu Seniorensport**  
*Janina Sakobielski*
- 38 Sport im Alter // Den Jahren Leben geben**  
*Alfred Aebi*
- 39 Nachgefragt // 60 Lenze jung ...**  
*Andres Schneider*
- 40 Moderate Bewegungsformen // Sanft und sicher**  
*Ellen Leister*
- 42 Wie viel wovon? // Mit einer Prise Kondition**  
*Andres Schneider*
- 44 Unfallprävention // Achtung Sturzgefahr**
- 44 Motivationsstrategien // Angebote mit Profil**  
*Matthias Brunner*

### Tippfitt

Bewegungsberater // Kinder und Jugendliche sollten mindestens eine Stunde täglich körperlich aktiv sein. Erfüllst du diese Richtlinie? Wenn nicht, dann lasse dich von dieser Praxisbeilage zu mehr Bewegung inspirieren. Aber auch Sportskanonen finden darin vielfältige Bewegungsmöglichkeiten für ihren Alltag.

*Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss,  
Ralph Hunziker*



# **Gibt es knackigere Wege schlank zu bleiben?**

**Schweizer Früchte – ich weiss warum**

**[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)**