

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 4

**Vorwort:** Liebe Leserinnen, Liebe Leser  
**Autor:** Bignasca, Nicola

### **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:** 13.03.2025

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

«mobile» (8. Jahrgang: 2006) entstand aus der Zusammenlegung der Zeitschriften «Magglings» (seit 1944) und «Sporterziehung in der Schule» (seit 1890)

#### Herausgeber



Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO), vertreten durch Direktor Matthias Remund  
Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS), vertreten durch Präsident Joachim Laumann

#### Co-Herausgeber



Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu ist unser Partner in allen Fragen der Sicherheit im Sport.

#### Chefredaktor

Nicola Bignasca (NB)

#### Redaktionsrat

Roberta Antonini, Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, René Mathys, Duri Meier, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Max Stierlin, Lorenz Ursprung, Peter Wüthrich

#### Redaktorinnen und Redaktoren

Roland Gautschi (gau, deutsche Redaktion)  
Véronique Keim (vke, französische Redaktion)  
Lorenza Leonardi Sacino (lle, italienische Redaktion)

#### Bildredaktion

Daniel Käsermann (dk)

#### Übersetzungen

Jean-Paul Käser, Janina Sakobielski,  
Marianne Scheer-Kocher

#### Redaktion

Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen,  
Telefon: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78,  
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch,  
www.mobile-sport.ch

#### Gestaltung und Druckvorstufe

Agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach,  
8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

#### Inserate

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11,  
8824 Schönenberg, Telefon: ++41 (0)44 788 25 78,  
Fax: ++41 (0)44 788 25 79

#### Druck

Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen,  
Telefon: 071 272 77 77, Fax: 071 272 75 86

#### Abonnementsbestellungen und Adressänderungen

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001  
St. Gallen, Telefon: 071 272 74 01,  
Fax: 071 272 75 86,  
E-Mail: mobileabo@zollikofer.ch

#### Bezugspreise

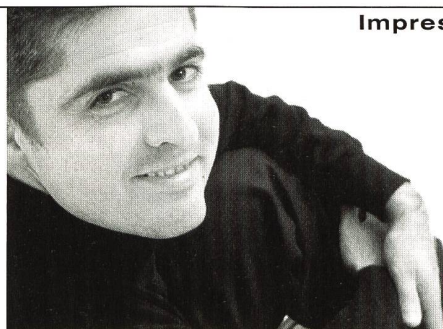
Jahresabonnement (6 Ausgaben): Fr. 42.– (Schweiz),  
€ 36.– (Ausland), mobileclub: Fr. 15.–  
Einzelausgabe: Fr. 10.–/F 7,50 (+Porto)

#### Nachdruck

Die in «mobile» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt die Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

#### Verkaufte Auflage (WEMF 2005)

deutsch: 9813 Exemplare  
französisch: 2273 Exemplare  
italienisch: 1065 Exemplare  
ISSN 1422-7851



ETH-ZÜRICH

31. Juli 2006

BIBLIOTHEK

Liebe Leserinnen,  
Liebe Leser

► Was ist besser: empfehlen oder doch lieber vorschreiben? Für das Bundesamt für Sport und das Bundesamt für Gesundheit ist die Antwort klar: Empfehlen ist besser. Deshalb haben sie Bewegungsempfehlungen zur gesundheitswirksamen Bewegung von Kindern und Jugendlichen veröffentlicht. Unsere Meinung? Es ist ein guter Anfang. Aber eben, nur ein Anfang.

«Eine Stunde täglich Bewegung und Sport und mindestens einmal wöchentlich auf folgende Faktoren einwirken: Knochen stärken, Herz-Kreislauf stimulieren, Muskeln kräftigen sowie Beweglichkeit der Gelenke und motorische Fähigkeiten fördern.» Die neuen – seit langem erwarteten – Empfehlungen sind klipp und klar formuliert; sie beschränken sich nicht auf die Quantität an erforderlicher Bewegung, sondern beinhalten auch qualitative Aspekte.

Wie jedes «Pharmakon» hat auch das «Medikament Bewegung» eine Dosierung, die respektiert werden muss. Und im Gegensatz zu anderen Produkten soll dieses Arzneimittel nicht für Kinder unerreichbar aufbewahrt werden. Im Gegenteil: Kindern muss ein unbeschränkter Zugang zur ganzen «Produktepalette» gewährt werden.

Dennoch: Sport und Bewegung sind nicht immer unmittelbar und spontan umsetzbar. Eine Schlüsselrolle haben insbesondere Eltern, Lehrer, Leiterinnen oder Trainer. Diese müssen ohne Wenn und Aber kooperieren. Nur so können die Bewegungsempfehlungen erfolgreich angewendet werden. Nehmen wir ein Beispiel: Lange Sitzphasen sollten vermieden und – nach zwei Stunden körperlicher Inaktivität – eine Bewegungspause eingeschaltet werden. Oft setzt dies die Mithilfe von Lehrern und Eltern voraus. Sie sind es nämlich, welche über Macht verfügen und die Zeit einschränken können, die ein Kind in der Schulbank oder vor dem TV sitzend verbringt.

Also: Den Kindern empfehlen, den Erwachsenen und Institutionen, die sich um unsere Kinder kümmern, vorschreiben. Nur so sind die neuen Bewegungsempfehlungen keine Papiertiger. Nur so werden sie dazu beitragen, die Lebensqualität und den psychophysischen Zustand unserer Kinder zu verbessern. Ein erster symbolischer Schritt dürfte die Einführung der «Bewegungsscheibe» in Klassen- und Kinderzimmern sein. Sie wurde schliesslich explizit dazu geschaffen, unseren Kindern den Zugang zu den neuen Empfehlungen zu erleichtern. Eine Massnahme von grossem, symbolischem Wert: So werden alle ständig daran erinnert, dass Bewegung und Sport uns in allen Momenten unseres Alltags begleiten. //

► Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch

#### Mehr Details

www.mobile-sport.ch  
www.baspo.ch  
www.svss.ch



# Tut gut.



## Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie.

Für weitere Informationen zu den Nährstoffen: [www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)

© Anstresses AG Bilder: Chrigel, Schafflitzel, Team Fortbacher, Foto: Felix Sandhofer Imhof Grafik&Werbung

# Einführungskurs in die Sportmassage!

## Kursdaten

Fr/Sa 20. - 21. Oktober 2006

Sa/So 21. - 22. Oktober 2006

So/Mo 22. - 23. Oktober 2006

## Kosten

Im Kursgeld von Fr. 420.- für den zweitägigen Kurs ist eine Übernachtung im Doppelzimmer, zwei Mittagessen, ein Nachtessen und sämtliches Kurs- und Arbeitsmaterial inbegriffen.

017-06-06-01/www.wvc.ch



Anmeldung und weitere Informationen unter [www.dul-x.ch](http://www.dul-x.ch) oder per Telefon 044 245 43 36

Melisana AG, DUL-X Kurswesen, Ankerstrasse 53, 8026 Zürich

# DUL-X®