

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 1

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: 14.03.2025

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

Sport gegen Misere

Ossoro Luc Ourigou // Im Rahmen des Entwicklungsprojektes «Droit au Sport» besuchte der Dozent des «Institut National de la Jeunesse et des Sports INJS» in Abidjan, Elfenbeinküste, die Schweiz.

► In seiner Weiterbildungswoche am BASPO und an der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen holte sich der Ivorer Ideen, die er nun in seiner Heimat umsetzen möchte. Ourigou ist sich zwar bewusst, dass es eine gewisse Zeit braucht, um dieses Vorhaben in Westafrika verwirklichen zu können, doch: «Auch hier wurde das Ganze irgendwann von jemandem durchdacht und danach Schritt für Schritt umgesetzt. Das dürfte auch bei uns möglich sein.» In der Schweiz knüpfte er wichtige Kontakte, die in Zukunft nützlich sein können, um das Sportprojekt für die Kinder und Jugendlichen weiter auszubauen. «Droit au Sport», eine Kooperation zwischen dem BASPO und dem INJS, wurde 2002 ins Leben gerufen und entwickelt sich zunehmend zu einem Aufbauprogramm für Gemeinden, das die individuelle Persönlichkeitsentwicklung entwurzelter und benachteiligter Kinder fördert und sozial integrierend wirkt. Das Interesse der Gemeinden ist gross und zeitigt Erfolge: «Heute nutzen viele Kinder unsere Angebote, nehmen zwei Mal pro Woche an unseren polysportiven Aktivitäten teil», erklärt Ourigou. Bis vor kurzem wäre dies nicht denkbar gewesen. «Früher dachte man bei uns, allein die akademische Bildung würde ein besseres Leben ermöglichen. Heute lassen Exponenten wie Didier Drogba die Kinder davon träumen, dass sie vielleicht eines Tages auch als Sportler etwas erreichen können.» Auch wenn dies für die allermeisten eben nur ein Traum bleiben wird, so ist das Angebot von «Droit au Sport» sicherlich ein wichtiger Beitrag für eine sinnvolle Freizeitgestaltung dieser Kinder.



Ossoro Luc Ourigou: «Sport ist auch bei uns eine sinnvolle Freizeitgestaltung für benachteiligte Kinder.»

Die nächsten Ziele des INJS: In den Quartieren und Gemeinden jeweils weitere Angebote zu initiieren, die nach einer Anlaufphase in die Gemeindestrukturen integriert und autonom betrieben werden können. Dazu werden am INJS jeweils Sportlehrer/-innen ausgebildet, die sich diesen Projekten widmen können. Die Projektarbeit in den Einsatzorten wird jeweils für ein Jahr von «Droit au Sport» finanziert; danach liegt die Verantwortung bei den Gemeinden. Jedes Jahr kommen somit neue Einsatzorte dazu, ohne dass die Projektkosten explodieren. Das INJS plant zudem für dieses Jahr die Herausgabe des Lehrmittels «Mouvement, jeu et sport avec des enfants et des adolescents défavorisés», ebenfalls in Zusammenarbeit mit dem BASPO. //

► Informationen zum Projekt auf: www.deza.ch



Kulturelle Vielfalt ist eine Bereicherung für die Gesellschaft, gleichzeitig eine grosse Herausforderung.

► **Europarat //** Jugendliche engagieren sich mit Aktionen und Projekten für die Einhaltung der Menschenrechte, für Gleichberechtigung und Toleranz. Sie bringen sich aktiv in das gesellschaftliche und politische Leben der Schweiz ein und helfen mit, Diskriminierung, Rassismus und Gewalt zu bekämpfen. Das sind die Ziele der Kampagne für Vielfalt,

Alle anders – alle gleich

Menschenrechte und Partizipation, die der Europarat für die Zeit von Juni 2006 bis September 2007 lanciert hat.

Vielfalt trägt zum kulturellen und gesellschaftlichen Leben bei, ist aber auch eine Herausforderung. Eine zunehmende Zahl von diskriminierenden und rassistischen Vorfällen einerseits, mangelnde Integration andererseits, müssen angesprochen werden. Der Titel der Kampagne «alle anders – alle gleich» fasst die Ziele prägnant zusammen: Alle Menschen sind aufgrund ihrer Individualität, Talente, Begabungen und Potenziale anders, aber alle haben sie Rechte und Pflichten und sind gleich vor dem Gesetz. Die Menschenrechte, wie sie in der Europäischen Menschenrechtskonvention verankert sind, gelten für alle.

In der Schweiz wird die Kampagne vom Bund gemeinsam mit der offenen Jugendarbeit und den Jugendorganisationen getragen. Gesucht werden Gruppen, Vereine und Organisationen im Jugendbereich, die die Anliegen der Kampagne aufnehmen und sie im Rahmen bestehender oder neuer Projekte auf lokaler und regionaler Ebene erlebbar machen und so zu einer vielfältigen und anregenden Kampagne in der ganzen Schweiz beitragen.

INFOKLICK.CH – Kinder und Jugendförderung Schweiz und die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände (SAJV) setzen die Kampagne in der Schweiz um. //

► www.alleanders-allegleich.ch

Sprunggelenk-Bandagen und -Orthesen

Sicher schützen, entlasten, stabilisieren.

Beispiel SprunggelenkdistorSIONen – die Verletzungsursache Nr. 1



Verletzungsgrade bei DistorSIONen

Grad 1:
(leichte DistorSION)
Überdehnung der Bänder ohne Instabilität.



Grad 2:
(mittelschwere DistorSION)
Deutliche Überdehnung und/oder Teilruptur eines oder mehrerer Bänder.



Grad 3:
(schwere DistorSION)
Ruptur eines oder mehrerer Bänder.



Cellacare® Malleo

epX® Ankle Dynamic

epX® Ankle Control

Cellacare® Malleo Akut

Therapieziel Indikation


Therapieziel	Indikation	Cellacare® Malleo	epX® Ankle Dynamic	epX® Ankle Control	Cellacare® Malleo Akut
Akutversorgung:	Distorsion – Grad 1	■	■	■	
	Distorsion – Grad 2			■	■
	Distorsion – Grad 3			■	■
	Kontusion	■	■	■	■
	Schwellung	■	■		
	Akute Arthritis			■	■
Versorgung chronischer/ degenerativer Erkrankungen:	Chron. Arthritis/Arthrose	■	■	■	■
	Chron. Bandsuffizienz	■	■	■	■
	Myopathie	■	■	■	■
	Tendopathie	■	■	■	■
Rehabilitation/ Prävention:	Posttraumatisch/postoperativ	■	■	■	■
	Prophylaxe	■	■	■	■

→ ZUNEHMENDER STABILISIERUNGSGRAD



novamed

MedPro Novamed AG • Badstrasse 43 • CH-9230 Flawil • Telefon 071 394 94 94 • Fax 071 394 94 95 • info@novamed.ch • www.novamed.ch



2456^{M Ü.M.}
Mountain Dining
MUOTTAS MURAGL
SINCE 1907

RESERVATIONEN: TEL. 081 842 82 32



FEEL THE BENEFIT OF A HIGHER VIEW

Für unzählige Besucher die schönste Aussicht der Welt. In der glücklichen Lage, jede Veranstaltung in ein Highlight zu verzaubern. Motivierend, inspirierend und bereichernd. Für Seminare, Händlertreffen, Visionstage, Firmenfeste und vieles mehr.

Auf einem Niveau, das jeden Event näher zu den Sternen bringt.

Berghotel **Muottas Muragl**, CH-7503 Samedan – Engadin/St. Moritz

Fon 0041 (0)81 842 82 32, Fax 0041 (0)81 842 82 90, E-Mail hotel@muottasmuragl.ch

www.muottasmuragl.ch

Neues Jahr – neue Welten

► **Runder Geburtstag** // Auch nach einem Vierteljahrhundert zeigt sich die Bekleidungs-Marke «Switcher» innovativ und feiert sein 25-jähriges Bestehen mit zahlreichen Neuerungen: Ab sofort bietet das Label seine Kollektionen aufgeteilt in fünf Welten an: basic, sport, outdoor, fashion und junior. Jede Welt verfügt über ihre eigenen, speziell designten und konzipierten Kleidungsstücke. Die Basic-Linie zeichnet sich aus durch qualitativ hochstehende Materialien und bequeme Schnitte. Die zeitlose und diskrete Mode richtet sich vor allem an Damen und Familien. Von der Sport-Linie konnte «Switcher» nicht nur die Schweizer Athletinnen und Athleten an den Olympischen Spielen in Turin überzeugen. Seit Jahren produziert «Switcher» funktionelle und technische Sportbekleidung für Freizeitsportler in den Bereichen Nordic Walking, Jogging, Fitness oder Tennis und rüstet ganze Mannschaften im Teamsport aus. Die Linien Outdoor, Fashion und Junior gehören ebenfalls zu den Switcher-Welten. Während sich Erstere durch funktionelle, hochwertige Materialien für jeglichen Einsatz in der Natur aus-

zeichnet, bewegen sich Fashion und Junior vor allem im modischen Bereich. So sind zum Beispiel Jeans für Damen, Herren und Kids Bestandteil beider Kollektionen.

Für «Switcher» war von Anfang an soziales und ökologisches Engagement an den Produktionsorten sehr wichtig. Mit der Mitgliedschaft bei Respect-inside.org führt Switcher den Weg der Transparenz konsequent weiter. Ein Besuch auf dieser Website lohnt sich für alle, welche über die Herkunft von Produkten mehr wissen wollen. //

► www.respect-inside.org
www.switcher.com

Die Outdoor-Welt von Switcher bietet komfortable und technische Produkte für aktive Bewegung in der Natur.



Foto: PHOTOPRESS/Switcher

Ernährungserziehung beginnt früh

► **Nutrikids** // Das Thema Fehlernährung und die gesundheitlichen Folgen sind präsenter denn je. In den Industrienationen heisst das Hauptproblem Übergewicht. Und das immer häufiger im Kindesalter. Was liegt also näher, als die Kinder mit dem Thema Ernährung vertraut zu machen, damit sie unter den gegebenen Bedingungen ein gesundes Essverhalten entwickeln können? Hier setzt Nutrikid® an: ein Lernprogramm für Kinder und Jugendliche, das den Kindern das Wissen um Ernährung, Bewegung und Entspannung auf spielerische, altersgerechte Art und Weise näher bringt. Neben dem neu erschienenen Modul für 5- bis 7-Jährige ist ein Modul für 10- bis 12-Jährige erhältlich. Jedes Modul beinhaltet diverse Materialien und Unterlagen für die verschiedenen Spiele, Arbeitsblätter, sowie Anleitungen und Informationen für die Lehrpersonen bzw. Eltern. Das Programm eignet sich gleichermaßen für Kindergarten, Schule und Familie. In der Anleitung finden Sie Vorschläge für die unterschiedlichen Nutzungsarten. //

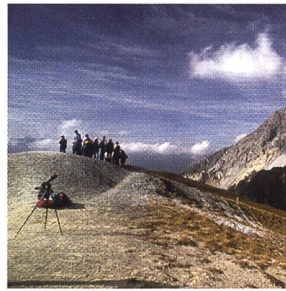
► **Bestellinformationen:** www.nutrikid.ch

Lehrgang in Sportmanagement

► **Kompetenzen stärken** // Professionell geführte Sportorganisationen sind die Basis des erfolgreichen Leistungs- wie Breitensports. Dabei sind die Anforderungen an die Führung der Verbände sehr hoch und vielfältig. Neben den Kernaufgaben im Sport sind Kompetenzen in Bereichen wie Organisation, Mitgliedergewinnung, Öffentlichkeitsarbeit, Sponsoring, Zusammenarbeit mit Behörden und Partnerorganisationen gefragt. Um all diese Herausforderungen bewältigen zu können, wird ein professionelles Management der Organisationen unabdingbar. Um dieses Managementwissen zu stärken, bietet das Swiss Sport Management Center eine optimal auf Sportorganisationen ausgerichtete Ausbildung an. Das Angebot ist modular aufgebaut und erlaubt allen Interessierten, sich mit dem Wissen und den Instrumenten eines erfolgreichen Managements vertraut zu machen. //

► **Informationen:** www.ssmc.ch

Das andere Engadin - ideal für Trainingslager



*** 8.4 km lange Inline Trainingsstrecke

*** einzigartiges Rad- und Bike-Eldorado

*** Gruppenunterkünfte

Weitere Infos unter: www.topengadin.ch oder Tel. 081 851 20 20

Einmal musst du zu den... Biel – Schweiz

**BIELER LAUFTAGE
COURSES DE BIENNE**

15./16. JUNI/JUIN 2007

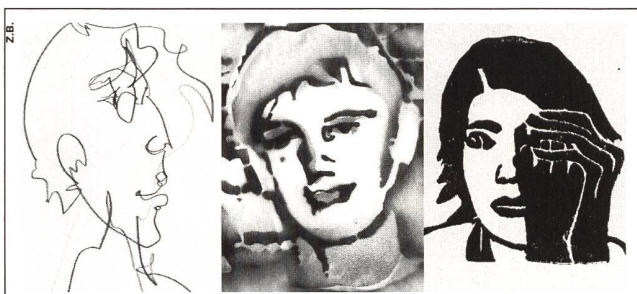
49. 100-km-Lauf / Stafettenlauf / Sie + Er-Lauf
Nachtmarathon / Nacht-Walking Biel-
Oberramsern 38,5 km / Halbmarathon
Büttenberglauf / Walking 14,5 km

Ausschreibung und Anmeldung:
Bielser Lauftage, Postfach 283
CH-2501 Biel, Schweiz
Tel. ++41 (0)32 331 87 09
Fax ++41 (0)32 331 87 14
Internet: www.100km.ch
E-Mail: lauftage@bluewin.ch



Bielser Tagblatt

progeno



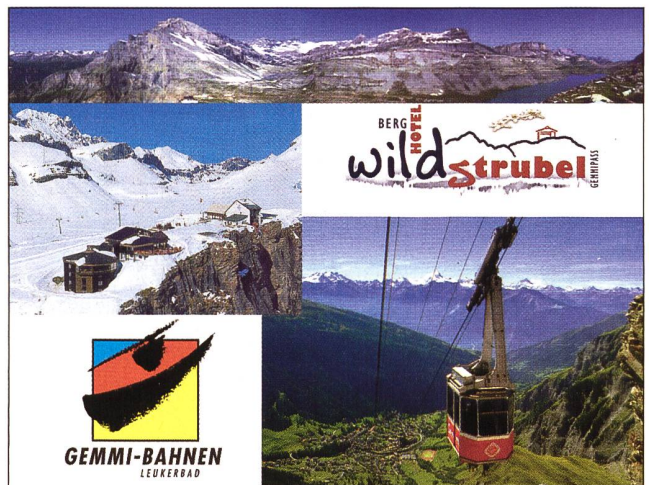
Die Tages- und Internatsschule mit dem persönlichen Ambiente. Mit dem Gymnasium mit musisch-kreativer oder sportlicher Spezialförderung. Mit der Fachmittelschule als Vorbereitung für erzieherische, pflegerische, soziale und künstlerische Berufsbereiche. Mit dem Internat, neu auch mit Wohngruppen in selbständig geführten Wohnungen.

Am 21./22. März 2007 finden an der EMS die Schweizerischen Mittelschulmeisterschaften im Unihockey statt. Information und Anmeldung unter www.smm-unihockey.ch



Evangelische Mittelschule Schiers

7220 Schiers, Telefon 081 308 04 04, Fax 081 328 24 06
admin@ems-schiers.ch, www.ems-schiers.ch



Genießen Sie die einmalige Fahrt zum Gemmipass und den wunderbaren Panoramablick auf die höchsten Schweizer Berge.

Nahe liegende Gletscher, unberührte Natur und verträumte Bergseen laden zum Verweilen ein.

Das Berghotel Wildstrubel mit grandiosem Ausblick (von jedem Zimmer) auf die Walliser und Berner Alpen.

Idealer Ort für Höhentrainings-Lager.

Offen von Mitte Dezember bis April und von Mai bis Anfang November.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Gemmibahnen AG / Berghotel Wildstrubel
Tel. 027 470 62 20 / Tel. 027 470 12 01
Fax 027 470 62 20 / Fax 027 470 27 97
www.gemmi.ch / info@gemmi.ch

Bachelorstudium in Magglingen

► **Sportlehrausbildung** // Im September 2007 beginnt an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen die Ausbildung zur Erlangung des «Bachelor of Science» (früher Sportlehrerinnen- oder Sportlehrerdiplom FH). In diesem dreijährigen Fachhochschullehrgang werden die Kandidatinnen und Kandidaten auf ihre Berufstätigkeit vorbereitet. Zum Aufnahmeverfahren wird zugelassen, wer folgende Kriterien erfüllt: Berufsmatura oder gleichwertige Ausbildung, Verständnis der deutschen und der französischen Sprache, guter Leumund und Gesundheitszustand, sehr gute körperliche Grundeigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Fächern Geräteturnen, Leichtathletik, Schwimmen und Wasserspringen, Spiel sowie Gymnastik und Tanz, Samariterausweis des Schweizerischen Samariterbundes, Lebensretterbrevet I der Schweiz. Lebensrettungs-Gesellschaft, Anerkennung als J+S-Leiter/-in in mindestens zwei Sportfächern oder eine andere gleichwertige Ausbildung. Die Anmeldefrist läuft am 31. März 2007 ab, das Aufnahmeverfahren und die praktische Eignungsabklärung finden vom 29. bis 30. Mai statt. Anmeldeunterlagen sowie weitere Unterlagen sind erhältlich bei:

Eidg. Hochschule für Sport Magglingen Sekretariat,
2532 Magglingen, Telefon 032 327 62 26,
E-Mail: office@ehsm.bfh.ch

► Infos: www.ehsm.ch

Zentralkurs Senioren sport 07/II

Kursziele: Sie vertiefen ihre persönliche Methoden- und Fachkompetenz in Praxis und Theorie im Schwerpunktthema, Sie stellen den Bezug zur gemeinsamen Ausbildungsgrundlagen (BLL) her, Sie sind mit den aktuellen Informationen versehen, Sie nehmen die Rückmeldungen aus der Leiterbildung auf und lassen diese in Ihre Entwicklungsüberlegungen einfließen.

Spezifizierung: Fortbildung für Seniorensport Expertinnen und Experten. Der inhaltliche Akzent steht unter dem Motto «Die Vielfalt von Fitness und Gymnastik».

Zielpublikum: Ausgebildete und ausbildungsaktive Expertinnen und Experten Seniorensport, die von ihren Organisationen für künftige Einsätze in Leiterbildungsangeboten vorgesehen sind.

Kurssprache: Deutsch

Nutzen: Sie lernen das ganze Verständnis von «Fitness und Gymnastik» kennen, erleben darin attraktive Baustein-Umsetzungen und machen den Transfer in konkrete Bewegungsangebote/Sportarten.

Kursdaten: ZK 07/II vom 29. Juni bis 1. Juli 2007

Kursort: BASPO, Magglingen

Kursleitung: Andres Schneider, BASPO/ESSM, Magglingen

Voraussetzungen: Anerkennung Expert/in Seniorensport

Kurskosten: Keine Kurskosten – ergänzende Ausbildungsunterlagen werden zu Selbstkosten im Kurs abgegeben.

Anmeldung: Via nationale Organisation ans BASPO, Sekretariat Seniorensport, 2532 Magglingen senden.

Anmeldetermin: 30. April 2007

Foto: Suva



Im Durchschnitt (10 Jahre) sterben in der Schweiz jährlich 22 Personen bei Lawinenunfällen abseits markierter Pisten.

Sicher durch den Winter

► **Suvaliv-Kampagnen** // Unfälle auf und neben der Piste vermeiden – dies ist das Ziel der Wintersport-Kampagne «Check the risk». Sie appelliert an die Eigenverantwortung der Schneesportler/-innen, die eigenen Grenzen zu erkennen und das Risiko richtig einzuschätzen. SuvaLiv stellt dabei mehrere Informationsmittel zur Verfügung. Unter anderem «Top 10 für den Winter», zehn einfache Übungen für Kraft und Koordination, um für den Wintersport in Form zu kommen. Für Schneesport-Lehrer/-innen liegt zudem eine Sicherheitslektion Ski und Snowboard vor. Eine sinnvolle Ergänzung zu «Check the risk» ist die Kampagne «Lawinenprävention», die u.a. mit der CD-Rom «White Risk» auf einfache und unterhaltsame Art und Weise ein umfassendes Lawinenwissen vermittelt. Dazu kann auch eine Video-DVD bestellt werden. Der zwölfminütige Film vermittelt Informationen zum Thema «Fahren abseits markierter Pisten». Die Szenen zeigen, welches Verhalten bei welcher Gefahrenstufe angezeigt ist und wie man sich über die aktuelle Lawinengefahr informieren kann. //

► Bestellungen unter: www.suvaliv.ch

«Better Halfpipe Snowboarding»

► **Neue Produktion** // Marc Weiler und Ivo Bisegger haben ihre Leidenschaft und Freude am Halfpipefahren, Schreiben, Fotografieren und Filmen in einer erstklassigen Produktion umgesetzt und die «ultimate Halfpipe-Bibel von Snowboardern für Snowboarder» veröffentlicht. Ein reichhaltig bebildertes Buch sowie eine dazugehörige DVD bieten viel technische Substanz über das Halfpipefahren und wecken beim Betrachten Emotionen und Lust auf Schnee. In dieser Produktion finden Snowboarder alles, was zum Halfpipesnowboarden gehört. Von der Faszination, Evolution über das Lernen neuer Tricks bis hin zum Wettkampf werden alle Facetten der Königsdisziplin im Snowboarden aufgezeigt. Das 240 Seiten umfassende Buch «Better Halfpipe Snowboarding» ist auf alle Könnerebenen ausgelegt. Mit Hilfe von über 100 farbigen Fotosequenzen und Video Clips kann jeder Ablauf – vom Drop in bis zum 1080er – genau verfolgt werden. Erklärender Text, sowie hilfreiche Tipps von Pros wie Gian Simmen, Markus Keller, Therry Brunner, Manuela Pesko, Xaver Hoffmann und vielen mehr, beschleunigen den Lernprozess. //

► Bestellung: www.betterhalfpipesnowboarding.ch

Sport treiben mit Köpfchen

Rinaldo Manferdini // Der Autor der neuen DVD «Mentale Trainingsformen im Leistungssport» über seinen neuen Film.



Foto: Daniel Käsermann

Vorschau 2/07

mobile

Fokus // Tägliche Sportstunde

- Lukas Zahner // Die Kinder- und Jugendsportstudie (KISS)
- Fakten // Wie steht es um die Gesundheit und um die Fitness unserer Kinder?
- Meinungen // Was sagen Lehrer/innen und Kinder zur täglichen Sportstunde?

Dossier // Doping

- Matthias Kamber // Abkürzungen gibt es nicht!
- Schule // Wie gut eignet sich Doping als Unterrichtsthema?
- Nachwuchs // Gibt es Hoffnung auf eine dopingfreie sportliche Zukunft?

Weitere Inhalte

- Ernährung // Das Futter zum Erbgut
- Frank Hofer // Der neue Mister «Unfallprävention»
- Supplemente // Grenzen und Risiken

› Die Ausgabe 2/07 erscheint Anfang April.

mobilePraxis

- Schnelligkeit
- Rugby

Unsere Partner

rivella

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

VISTA Sport
Gesundheit

VISTA Wellness bietet interessante Angebote für den mobileclub.

► **«mobile»:** Ihr Film ist soeben auf DVD erschienen – wie sind die Rückmeldungen? **Rinaldo Manferdini:** Das Feedback sowohl von Seiten der Sportlerinnen und Sportler als auch von den Trainerinnen und Betreuern ist durchwegs positiv. Ein grosses Plus ist sicher, dass die DVD sehr praxisbezogen ist und konkrete Beispiele aus verschiedenen Bereichen des Mentaltrainings im Sport leicht verständlich aufzeigt. Sie ist ein Instrument, das einerseits die enormen Möglichkeiten der «Arbeit mit Köpfchen» im sportlichen Training und Wettkampf aufzeigt und andererseits der Sportpsychologie den Nimbus des Unbegreifbaren nimmt und dieses spannende Thema einfach und einleuchtend näher bringt.

An wen richtet sie sich in erster Linie? Die DVD kann allen, die mit Sport im weitesten Sinne zu tun haben und sich die weite Welt des mentalen Trainings erschliessen wollen, eine wertvolle Hilfe zum sportlichen und persönlichen Erfolg sein. Denn die gezeigten Lösungswege können auch als Chancen für das Meistern von Schwierigkeiten im Alltag, im Beruf oder auch in der Schule genutzt werden. Was das Mindestalter betrifft, so kann die DVD bereits mit Jugendlichen ab dem 12. Lebensjahr eingesetzt werden. Gegen oben gibt es keine Grenzen.

Wie kann und soll sie eingesetzt werden? Die DVD, die CD und das Booklet können von den Trainerinnen oder Trainern, aber auch von den Athletinnen und Athleten selbst genutzt werden. Sie bereichern Training und Wettkampf um den wichtigen Aspekt des mentalen Trainings und den gezielten Umgang mit Gedanken. Allerdings liefert die DVD keine fertigen Rezepte, sondern gibt vielmehr Anregungen, wie und womit bestimmte Herausforderungen und Schwierigkeiten angegangen werden können. Der Transfer zur eigenen Sportart sowie in den persönlichen Alltag muss in jedem Fall selbst gemacht oder mit einer Fachperson besprochen werden. //

› Bestellungen: siehe Seite 44

