

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 7

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.06.2025

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



Die «Zürich»-Fit-Station

Früher, als die Menschen noch zu Fuss gingen, wurden an den Wegen Bänke aufgestellt, damit sie ausruhen und sich erholen konnten. Heute sitzen sie oft stundenlang in engen Autos, legen auf Ferien- oder Geschäftsreisen Kilometer zurück, ohne an ihren Körper zu denken, der ab und zu Entspannung, Bewegung braucht. Man versucht, so rasch wie möglich — auf direktem Weg — sein Ziel zu erreichen.

Ein Ziel hat sich auch die «Zürich» Versicherungsgesellschaft mit der Errichtung von sogenannten Fit-Stationen gesetzt. Erstens will sie damit zur Unfallverhütung beitragen und zweitens, was vielleicht genau so wichtig ist, jenen Menschen, die tagtäglich die meiste Zeit im Auto verbringen (Chauffeure, Geschäftsreisende, usw.) die Möglichkeit zu einem kurzen Körpertraining — sozusagen während der Fahrt — geben.

Wir kennen alle das alltägliche Bild am Rande der Autobahn. Da stehen die Automobilisten neben ihren Wagen auf den Parkplätzen. Verlegen um sich blickend, versuchen sie ein paar Kniebeugen. Aber kann man mit diesen schüchternen Versuchen eine verkrampfte Muskulatur entspannen, erstarrte Glieder lockern? Der Körper will Bewegung. Hier helfen nur gezielte Übungen, wie sie auf den Hinweisschildern der «Zürich»-Fit-Station empfohlen sind.

Eine «Zürich»-Fit-Station setzt sich aus 1 bis 4 Geräten zusammen. Je nach Grösse des Rast- oder Parkplatzes werden zwei, drei oder mehr Geräte aufgestellt. Das wohlausgewogene Turnprogramm kann von den Automobilisten im Strassenanzug ausgeführt werden, ohne dass die Kleider beschmutzt werden. Zur medizinischen Seite ist zu sagen, dass das Programm von jenen Leuten entworfen wurde, die bereits an der Planung des bekannten VITA-Parcours mitgearbeitet haben. Die empfohlenen Übungen stellen keine hohen Anforderun-



gen an die Benutzer der Station, regen jedoch den Kreislauf an, helfen die geistige und körperliche Reaktionsfähigkeit zu verbessern und tragen somit natürlich sehr zur Unfallverhütung bei.

Gegen 100 solcher «Zürich»-Fit-Stationen sollen in den nächsten Jahren auf dem schweizerischen Nationalstrassennetz erstellt werden. Die «Zürich» Versicherungsgesellschaft übernimmt die Kosten für die Konstruktion und das Aufstellen der Geräte. Die Anlagen gehen nach der Eröffnung in den Besitz des Kantons über, der dann auch für den Unterhalt besorgt ist.

Bereits am 18. Juni wurden gleichzeitig mit der Eröffnung des Autobahn-Teilstückes Bern—Spiez auf dem wunderschönen Rastplatz Buchholz zwei weitere Fit-Stationen eingeweiht.

Man darf wohl sagen, dass die «Zürich»-Fit-Stationen sich gut ins Landschaftsbild einfügen und auch im optischen Sinne eine Auflockerung der oft etwas nüchternen Park- oder Rastplätze darstellen. Die «Zürich» Versicherungsgesellschaft freut sich, dass ihr von den Kantonen auf diese Art Gelegenheit geboten ist, zur Unfallverhütung beizutragen.

Rivella-Finnenbahnen

Die sportfreundliche Firma Rivella realisiert eine glänzende Idee zur Förderung des Volkssportes.

In diesem Frühjahr hat sie Sportlergruppen aus den Gemeinden der Kantone St. Gallen und Thurgau zu einem Wettkampf nach Rothrist eingeladen. Die drei erstplatzierten Mannschaften erhalten einen wertvollen Siegerpreis: Das Material zum Bau einer Finnenbahn im Werte von 4000 Franken.

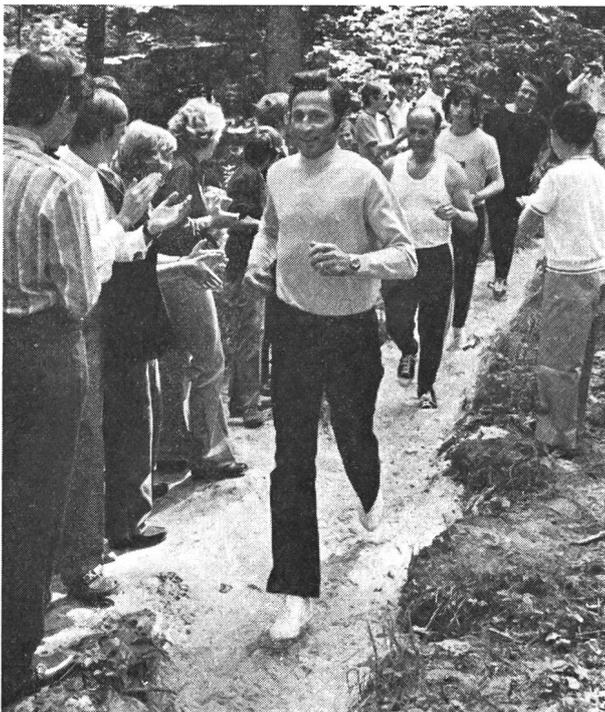
Was ist das, eine Finnenbahn?

Wie der Name sagt, wurden Finnenbahnen zuerst in den finnischen Wäldern eingerichtet: Trainingsrunden mit einer Laufspur aus federndem Sägemehl. Seit Jahren trainiert man auch in Magglingen und anderswo in der Schweiz auf solchen Anlagen.

Im Mai trafen sich 19 Sportlergruppen aus der Ostschweiz in Rothrist zu einem abwechslungsreichen, sportlichen Mehrkampf. Eine der fünf Disziplinen fand in Form eines Staffellaufes auf der Finnenbahn in Rothrist statt. Diese — von den Rothrister Sportvereinen und der Rivella gemeinsam gebaute — Finnenbahn, wurde vor Wettkampfbeginn offiziell eröffnet. Im Laufe der nächsten Monate werden die siegreichen Gruppen aus Flawil, Balterswil und Grabs die hart erkämpften Finnenbahnen in ihren Gemeinden bauen. Diese Finnenbahnen stehen der ganzen Bevölkerung zur freien Verfügung.

Der Rivella ist es gelungen, mit dieser sympathischen Idee einen wesentlichen Beitrag zur Förderung des Volkssportes in der Ostschweiz zu leisten. Es bleibt nur zu hoffen, dass dieses Beispiel Schule machen wird und dass immer grössere Bevölkerungsschichten die Gelegenheit haben werden, sich auf Rivella-Finnenbahnen fit zu halten.

Die Rivella-Sportabteilung, 4852 Rothrist, hat eine Broschüre über Rivella-Finnenbahnen veröffentlicht und stellt sie allen Interessenten kostenlos zur Verfügung.



Ferdi Kübler eröffnet die erste Rivella-Finnenbahn.

Ferientsportprogramm nun auch in Arosa

Die drei bisherigen Sportstationen mit Ferientsportprogrammen, Engelberg, Lenzerheide-Valbella und Unterwasser-Wildhaus, haben für 1971 Verstärkung bekommen. Der neue Sportsekretär von Arosa, Christian Schindler, führte auf die neue Saison hin zusammen mit seinem Sportlehrer-Kollegen Jürg Ochsner das sogenannte Pro-Fit-Sportferienprogramm ein, das auf einer Kalorien-Verbrauchsskala basiert. Für je 6000 in einem vielfältigen Programm verbrauchte Kalorien gibt es Testabzeichen von 1 bis 3. Das Programm umfasst: Morgengymnastik zu Musik auf dem Turnplatz Meliboda, Vita-Parcours, Fitnessstraining und Spiele, Turnen für jedermann, geführte Bergtouren, Eislaufen, Tennis, Golf, Rudern, Minigolf, Schwimmen, Kegeln, Orientierungslauf, Zielwandern. Bei Schlechtwetter wird zum Ausgleich zur körperlichen Betätigung auch Jassen, Bridge/Poker, Kegeln, Schach usw. organisiert. Die einzelnen Leistungen werden in einem Pro-Fit-Kontrollbüchlein eingetragen. Die Sportstation Arosa hofft, mit diesen aktiven Ferien einen Beitrag zum Sport-für-alle-Programm des SLL zu leisten.

«Mir schwebt ein Ort vor . . .»

Der Sport ist gerade für den überbeanspruchten, vom modernen Leben mitgenommenen Erwachsenen ein wesentlicher Ausgleich, eine fast unfehlbare Wiederaufladung der Kräfte und eine unersetzliche Disziplinübung. Aber in welcher Stadt kann ein Mann, der unverhofft eine freie Stunde hat, diese sportlich nutzen? Welches kostenlose — oder fast kostenlose — Gymnasion steht ihm offen? Mir schwebt ein Ort vor, an dem Wettbewerbe und Rekorde nichts zu suchen haben, wo aber andererseits jeder Erwachsene, ohne sich Beobachtungen und Kritiken auszusetzen, jederzeit und kostenlos die einfachsten Übungen vollführen kann: Laufen, Springen, Werfen, Freiübungen . . . und wo er gegen ein möglichst geringes Entgelt boxen kann, bzw. Fachunterricht nehmen, in einer Manege reiten oder in einem Schwimmbad schwimmen.

Diese Idee eines «Stadions der offenen Tür» im umfassendsten Sinn wurde — wann und von wem — mit diesen Sätzen formuliert? Man könnte wohl ruhig eine Wette eingehen, denn nur die wenigsten Leser dürften auf die richtige Spur kommen . . .

Wir haben Worte des französischen Historikers und Pädagogen Pierre de Coubertin gelesen, geschrieben im Jahre 1927, als der Begründer der modernen Olympischen Spiele bereits im 65. Altersjahr stand.

Wenn wir die seither verstrichene Zeit in Rechnung stellen, wenn wir die Entwicklung des Sports in diesen viereinhalb Dezennien uns vergegenwärtigen, wenn wir uns den Gang der Menschengeschichte im Rahmen des Industriezeitalters (seit 1927) in Erinnerung rufen, wenn wir an das moderne Schlagwort von der Freizeitgesellschaft denken — kommen uns die Feststellungen Coubertins nicht wie Prophetie vor?

Sind wir andererseits aber nicht tief beschämt vor der Tatsache, dass dieses «Gymnasion», dieses allgemein zugängliche Trainings- und Sportgelände noch immer nicht besteht? Und wir unter Aechzen und Stöhnen den «Sport für alle» erst jetzt allmählich in Gang setzen? «Mir schwebt ein Ort vor . . .», sagte Coubertin schon im Jahre 1927.

«Sport»