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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 6

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: 18.07.2025

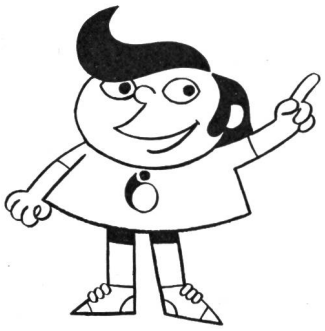
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

sport für alle

Unser Fitnesstip

Die meisten Menschen verschieben sich jeden Morgen vom Bett via Badezimmer zum Frühstückstisch und von dort in den Krummsitz ihres eigenen Wagens oder sie lassen sich von einem öffentlichen Verkehrsmittel ins Büro oder in den Betrieb transportieren.
Um frische Luft zu tanken, reicht es nicht, denn das Quentchen Sauerstoff, das zwischen Haltestelle und Parkplatz bis zum Eingang des Bürohochhauses eingeatmet werden kann, ist viel zu gering, um die Lungen richtig durchlüften zu können.
Bewegung ist bei einem solchen Tagesablauf auch äusserst klein geschrieben, denn dank der modernen Fortbewegungsmittel lässt man sich fortbewegen, und das wenn immer möglich ohne eigene Anstrengung. Im Betrieb steht man in den Lift und lässt sich in die Höhe transportieren, auch dann, wenn das Büro nur im ersten oder zweiten Stock liegt. Und dann folgen acht und mehr Stunden am Pult, hinter der Schreib- oder Rechenmaschine, hinter Formularen und Kartothekkarten oder am Werkstück.
Das stundenlange Sitzen führt leider zu Verspannungen der Hals- und Schultergürtel- oder Rückenmuskulatur. Eine Untersuchung, die kürzlich im Kanton Zürich durchgeführt wurde, ergab, dass rund 50 Prozent aller kaufmännischer Lehrtöchter und Lehrlinge über Rückenbeschwerden klagen. 31 Prozent aller Schülerinnen mussten deswegen den Arzt aufsuchen. Häufigste Ursache: langes Sitzen, Bewegungsmangel, schwache Rückenmuskulatur.
Die drei erwähnten Ursachen stehen in einem kausalen Zusammenhang. Langes Sitzen, trotz geringer Anstrengung, macht müde. Wer müde ist, kann sich zu wenig aufraffen, am Abend nach der Arbeit Sport zu treiben. Je weniger ausgleichende Bewegung durch Sport, desto schwächer wird die Muskulatur und desto anfälliger wird der Mensch für Beschwerden aller Art.
Um aus dem unheilvollen Circulus ausbrechen zu können, braucht es ein wenig Wille und Ueberwindung. Zum Beispiel kann man die Büroarbeit durch eine 5- bis 8minütige Ausgleichs- und Entspannungsgymnastik unterbrechen.
SPORTLI vom SLL hat für diese Gymnastik im Büro einige Tips herausgegeben. Sie finden sie in der Broschüre «Sport» im Büro der Fitparade.
Wie wär's, wenn Sie morgen einen ersten Versuch mit einer leichten Pausengymnastik starten würden? Vielleicht würden einige Kolleginnen und Kollegen mitmachen, möglicherweise sogar der Chef.

Marcel Meier



Sportgeräte gehören ins Feriengepäck

Sie erinnern sich an mich? An SPORTLI, den Chef-Propagandisten für «Sport für alle»? In dieser Funktion möchte ich Ihnen vor Ferienbeginn ein paar Tips geben, wie auch Sie Ihre Ferien aktiv gestalten können.
Beim Wort «Aktive Ferien» denkt mancher an grosse Sportanlagen, an Mehrzweckhallen und Hallenbäder, an teure Ferienarrangements für Leute mit Geld. Weit gefehlt! Aktive Ferien kann jeder überall verbringen: am Meer, in den Bergen, zu Hause. Es braucht nur ein klein wenig Ueberwindung. Was ich unter aktiven Ferien verstehe? Körperliche Betätigung in jeder nur denkbaren Form, ohne Zwang, unbeschwert, nach Lust und Laune. Soll ich Ihnen mal 20 Möglichkeiten aus dem Aermel schütteln? Wandern, Schwimmen, Pfeilwerfen, Federball, Boccia, Kegeln, Tischtennis, Tennis, Fitnessparcours, Rudern, Pedalotrampen, Radfahren, Tanzen, Volleyball, Tschutten und andere Ballspiele, Seilspringen, Gymnastik, Sandschlösser bauen, Wurzeln, Steine oder Muscheln sammeln, Waldlauf, Sand- und Wasserstapfen usw. usw. Die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt.

Und nun noch meine privaten SPORTLI-Tips: Vergessen Sie nicht, neben 5 kg Sonnencremen und -emulsionen auch Spielgeräte im Feriengepäck zu verstauen: Federball, Indiaca, Wurfringe, Bälle oder Boccia. Planen Sie im Ferienbudget auch einen kleinen Betrag für die Miete eines Ruderbootes, von Tischtennis, Pedalos, Velos oder auch eines Ponys ein! Dieses Geld ist bestens angelegt: für Ihre Gesundheit nämlich!

Um Ihnen noch mehr Ideen zu geben, habe ich dafür gesorgt, dass die Kommission «Sport für alle» des SLL kürzlich eine neue Broschüre herausgebracht hat. Sie heisst «Fitparade 5 — Freizeitspiele». Darin finden Sie eine Reihe von Spielen, die überall mit einfachsten Regeln und unabhängig von Stadien und Sportplätzen gespielt werden können. Diese Broschüre können Sie sich in Drogerien, Sportgeschäften oder direkt beim SLL-Sport für alle, Postfach 12, 3000 Bern 32, kostenlos und natürlich noch vor dem Aufbruch in die Ferien beschaffen.

1200 Fahrräder stehen auf 600 Bahnstationen bereit

Als «Dienst am Kunden» haben die Schweizer Bahnen, als erstes Land der Welt, 1952 den Fahrradverleihdienst auf Bahnstationen eingeführt.
Diese «Harley-Tramp-mein-Sohn»-Institution wurde während den 21 Jahren von nahezu einer Million Mietern benutzt. Die Idee der Velovermietung hat sich also durchgesetzt und zwar nicht bloss in unserem Land. So haben z. B. die Deutschen Bundesbahnen 1967 ebenfalls die Velovermietung eingeführt. Auf diese Nachahmung sind einmal auch wir Schweizer stolz.

Wie mietet man ein Fahrrad?

Das kann jeder tun, der den sehr niedrigen Mietpreis bezahlen will. Eine Hinterlage als Sicherheit muss nämlich grosszügigerweise nicht geleistet werden. Es wird auf die Ehrlichkeit der Bürger abgestellt. Jedermann, der seinen Namen und seine genaue Adresse angibt und ein entsprechendes Formular unterschreibt, bekommt am Bahnschalter ein Mietvelo ausgehändigt. Bei diesen Velos handelt es sich nicht etwa um einen alten Schlitten, sondern um ein Schweizerfahrrad mit drei Uebersetzungen, vollständig ausgerüstet mit Beleuchtung, Gepäckträger usw. Die Velos haben keinen Rücktritt, sondern vorn und hinten eine wirksame Felgenbremse.

Man kann diese Fahrräder auf einer beliebigen Bahnstation mieten und kann die Velos auf irgendeiner, in das Mietsystem einbezogenen, Station wieder zurückgeben. Für die Rücksendung nach der Heimatstation bezahlt man lediglich eine sehr niedrige Frachtgebühr. Im allgemeinen empfiehlt sich Vorausbestellung; für Gruppen ab 4 Personen ist dies unbedingt nötig, sogar unerlässlich.

Wo finden wir die Fahrräder an den Bahnstationen?

Bei kleineren Stationen am gewöhnlichen Bahnschalter und in grösseren Bahnhöfen am Schalter der Gepäckexpedition. Am Bahngebäude selbst oder an den betreffenden Schaltern ist eine Reklametafel mit rotem Grund und weisser Schrift angebracht. Die Gebühren für die Miete eines solchen Velos sind sehr bescheiden und stundenweise abgestuft. Das ist alles —, wie gesagt, modern und recht grosszügig.

Dass man die Velos nicht ins Ausland mitnehmen darf, begreift sicher jeder. Für Haftpflicht gegenüber Drittpersonen ist der Mieter versichert, aber man nimmt an, dass er velofahren kann. Für Selbstverschulden hat er schlimmstenfalls aufzukommen.

Und nun auf zur nächsten Reise und verlangen Sie am Bahnschalter: Ein Fahrrad bitte!

Weitere Auskünfte:

Vermietungs-AG, Bern, Tel. 031/43 05 54.

Tarife:

bis zu	2 Stunden	Fr. 2.50
über	2— 6 Stunden	Fr. 3.50
über	6—12 Stunden	Fr. 4.50
über	12—24 Stunden	Fr. 7.—

für je weitere 12 Stunden Preiszuschlag Fr. 3.50.

Kurzfassung

An 600 Bahnstationen bietet die SBB ihren Kunden die Möglichkeit, ein Fahrrad zu mieten. Da mit ehrlichen Benützern gerechnet wird, ist kein Depot zu leisten, sondern nur eine bescheidene Miete zu entrichten. (Fr. 4.50 halber Tag, Fr. 7.— ganzer Tag). Für Familien und Gruppen ist Voranmeldung unbedingt nötig. Bei kleineren Stationen empfiehlt sich eine vorherige Anfrage auf jeden Fall.

7 Ratschläge für Radtouristen

1. Halte wenig und kurz, damit Du nicht aus dem Rhythmus kommst.
2. Iss leicht und kräftig. Iss, bevor Du Hunger hast und trinke, bevor Du durstig bist.
3. Streng Dich nie so an, dass Du nicht mehr essen und schlafen kannst.
4. Zieh Dich wärmer an, bevor Du frierst, und erleichtere Dich, bevor Du schwitzst. Setze Dich nie unbedeckt der prallen Sonne aus.
5. Meide während der Fahrt Alkohol und Tabak.
6. Forciere in den ersten Stunden nie, fahre in gleichmässigem Rhythmus, dann bleibt das Radfahren ein Vergnügen.
7. Fahre nie, wenn Du nicht Lust dazu hast.

(Paul de Vivie, genannt Vélocio)

Trimm dich — die schönste Freizeit

Viel Neues in der Trimm-Aktion 1974

Trimmy, die lustige Symbolfigur der Aktion «Trimm dich durch Sport» des Deutschen Sportbundes, hat seine Bilanz für das verflossene Jahr vorgelegt. Sie ist dazu angetan, die Behauptung zu stützen, dass die Trimm-Aktion die grösste und wirkungsvollste gemeinnützige Aktion in diesem Land ist. Der stolze Betrag von über 9,9 Millionen DM, der in den vergangenen 12 Monaten als Werbeetat aufgebracht wurde, verteilt sich auf viele Förderer — auf das Fernsehen, das regelmässig Spots kostenlos einschaltet, auf die in mehreren 100 Zeitungen und Zeitschriften ohne Bezahlung eingeschalteten Anzeigen, auf Broschüren, Plakate und nicht zuletzt auf die Trimmspiele, die mit nahezu 4000 Veranstaltungen einen neuen Rekord brachten. Zum Erfolg der Trimm-Aktion haben also viele Helfer beigetragen und nicht allein die Wirtschaft, wie das hin und wieder behauptet wird.

Die Pläne für 1974 lassen sich auf einen kurzen Nenner bringen: «Mehr praktische Hinweise für alle, die trimmen wollen.» Denn die Zeit, in der Trimmy sich bemühte, bekannt und beliebt zu werden, ist längst vorbei: 93 Prozent der Bevölkerung wissen, mit welchen Begründungen er für das Sporttreiben wirbt.

Für 1974 kommt die Trimm-Aktion mit neuen Ideen und Materialien. «Trimm dich — die schönste Freizeit» ist der Slogan, der weitere Hunderttausende animieren soll, Sport zu treiben. Gab sich Trimmy mit seinen Tips in den Broschüren, die bisher in Auflagen von vielen Millionen erschienen sind, eher bescheiden, so hält er für alle Interessenten nunmehr kostenlos — nur die Portokosten müssen getragen werden — ein aufwendigeres und fülligeres Magazin bereit, in dem Aerzte und Praktiker mit vielen Hinweisen zu Wort kommen. Die erste Auflage mit 600 000 Exemplaren ist gedruckt. Ob das ausreicht? Sponsoren sind diesmal zwei Krankenkassen, die erkannt haben mögen, dass Gesundheitsvorsorge ebenso wichtig und auf die Dauer wahrscheinlich billiger ist als die Krankenversorgung. Ergänzt wird dieses Magazin durch je 20 000 Plakate «Trimm Schwung», «Trimm Laune» und «Trimm Gaudi».

Zwei Sonderaktionen sind vorgesehen: So erhalten alle Vereine im Mai einen Ratgeber, der sie über die Einführung neuer Freizeitsport-Angebote berät, und im Herbst sendet der Deutsche Sportbund an 7000 Gemeinden, die mehr als 1000 Einwohner haben, eine «Trimm-Akte», in der organisatorische und praktische Hilfen für die Förderung der Trimm-Aktion von den Trimmspielen bis zu den Trimmparks zu finden sind. Trimmspiele gibt es übrigens inzwischen in 17 Sportarten, neuerdings auch im Bahnengolf und im Rudern.

Presse-Stimmen

«St. Galler Tagblatt»:

Vorsicht ist geboten

Sport und Werbung — das Thema ist fast so brisant wie jenes über Sport und Politik

Das kam wieder einmal deutlich bei einer Sendung des Zweiten Deutschen Fernsehens zum Ausdruck, bei der Vertreter aus verschiedenen Zweigen zu der Frage «Sport und Werbung — wer braucht wen?» Stellung bezogen. Die Meinungen liessen sich erwartungsgemäss nicht auf einen Nenner bringen. Auf der einen Seite standen jene, die die Unterstützung des Sports durch die Wirtschaft als eine Notwendigkeit, als ein forderndes Element betrachteten, auf der andern Seite jene, die der festen Ueberzeugung sind, dass sich der Sport auf ein gefährliches Feld begebe, auf dem dessen Institutionen in eine Abhängigkeit ungewissen Ausmasses gedrängt würden.

Gerade hier befindet sich in der Verbindung zwischen Sport und Industrie eine heikle Stelle. Es gibt bereits genügend Beispiele, die veranschaulichen, wie stark einzelne Sportarten, Vereine oder Organisatoren von Sportveranstaltungen auf die Zuwendungen von Sponsoren angewiesen sind: Der Ski-Zirkus würde ohne die wiederkehrenden TV-Uebertragungen der Weltcuprennen kaum noch in der jetzigen Form existieren können; Athleten, die sich für Weltmeisterschaften und Olympische Spiele vorbereiten, müssten ihr Trainingspensum ohne kräftige Unterstützung durch Firmen drastisch kürzen; man kennt jetzt schon genügend Beispiele von Fussball- oder Eishockeymannschaften, die bei plötzlichem Aussetzen der finanziellen Spritzen blitzartig von der Bildfläche verschwanden.

Vorsicht ist also geboten, vor allem dann, wenn branchenfremde Firmen, die mit der betreffenden Sportart nicht direkt in Verbindung stehen, als Partner ausgesucht werden. Günter Mast von der Firma «Jägermeister» in Deutschland, die bisher für den Sport 3 Mio. Mark an Werbegeldern aufgewendet hat, drückte sich unmissverständlich aus: «Wir sind in erster Linie ein kaufmännisches Unternehmen, die sportlichen Interessen folgen erst an zweiter Stelle.» Hier wie bei vielen andern Unternehmungen steht weniger Idealismus als ausschliesslich die Verwendung des Sports für Werbezwecke im Vordergrund. Das hat zur Folge, dass bei einer Verlagerung der Firmeninteressen für den einzelnen Sportzweig schwere Zeiten anbrechen könnten. Oft fällt es den Vereinen nicht leicht, nach Ablauf des Vertrags einen neuen Sponsor zu finden. Das mussten in diesem Winter beispielsweise die Organisatoren der Europacup-Skirennen erfahren, nachdem die Firma «Intersport», die pro Rennen 10 000 Franken stiftete, ausgestiegen war, weil sie in den Presseberichten nicht oder zu wenig erwähnt wurde. Natürlich gibt es auch Ausnahmen, Geldspender, die einen wirklichen Beitrag zur Sportförderung leisten wollen.

Andere Quellen anzuzapfen, sollte die Losung für die Zukunft lauten. Doch bei der Verwirklichung derselben werden noch einige Schwierigkeiten zu überbrücken sein. Während in andern Ländern vom Staate aus dem Sport Geldmittel in beinahe unbegrenztem Masse zufliessen, kann in der Schweiz von dieser Seite keine entscheidende Unterstützung erwartet werden. Zwar hat sich im Kielwasser der Sapporo-Erfolge schon manches gebessert, doch besitzen die Leistungen des Bundes kaum mehr als symbolischen Wert.

Wie steht es mit der Sporthilfe? Ihre Unterstützung gilt vor allem den Spitzensportlern. Auch sie stösst beim Versuch, Geldmittel flüssig zu machen, auf zu wenig Gegenliebe. Während die Firmen bei den direkten Zuwendungen durch die Werbekraft der Reklame entschädigt werden, müssen sie bei Unterstützung der Sporthilfe auf eine Gegenleistung verzichten. Bleiben die Subventionen durch den Sport-Toto-Kanal. Von diesem profitieren vor allem die Verbände und Vereine auf kantonaler Ebene. Aber meistens werden durch die Totomittel die Kosten knapp zur Hälfte gedeckt, da der Geldkuchen in viele kleine Stücke aufgeteilt werden muss — es sei denn, die Vereine machen gemeinsame Sache, um ein höheres Ziel anzustreben. Wie dies im Kanton St. Gallen geschehen ist, dessen Sportvertreter beschlossen haben, einen Fonds für den Bau eines Kurzszentrums zu gründen.

Man sieht, das Unterfangen, erfolgreich nach neuen Finanzierungsmöglichkeiten Umschau zu halten, ist mit viel Mühe verbunden, aber vielleicht doch nicht ganz aussichtslos. fr.