

Der Ski-Parcours : ein Beitrag zur Verhütung von Skiunfällen

Autor(en): **Luchsinger, Marlis / Wanner, Hans-Urs**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-994603>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

(1971) formuliert hat: ansteigende Belastung, ganzjährige Belastung, Periodisierung, Bewusstheit, Systematik, Anschaulichkeit, Fasslichkeit und Dauerhaftigkeit. Im Moment scheint dies den meisten Beteiligten fraglos noch eine nahezu utopische Forderung zu sein. Ich gehe aber davon aus, dass systematische Schritte in dieser Richtung unternommen werden müssen, um Training als Prozess der dem Menschen dient auch in seinen psychologischen Implikationen zu vervollkommen.

Literatur

- Baumann, S.: Psycho-physiologische Aspekte des Aufwärmens. Praxis der Leibesübungen 14, 1973:22.
- Beck, E.: Mentales Training in der Vorbereitung des Fechters. Leistungssport 7 (1977) 3:212–213.
- Bernstein, D.A.; Borkovec, D.: Entspannungs-Training. Handbuch der progressiven Muskelentspannung. München: Pfeiffer 1975.
- Bolkin, A.: Formen der speziellen Erwärmung. Theorie und Praxis der Körperkultur 16, 1967:182–183.
- Cernikova, Olga; Daskevici, D.: Die aktive Selbstregulierung emotionaler Zustände des Sportlers. Theorie und Praxis der Körperkultur 21, 1972: 811–835.
- Däumling, M. u.a. (Hrsg.): Beiträge zum Mentalen Training. Frankfurt: Limpert 1973.
- De Winter, E.: Entrainement psychotique et éducation physique. Educ. phys. Sport, 1968:41–45.
- Frester, R.: Aktivtherapie im Sport. In: Kunath, P. (Red.), Beiträge zur Sportpsychologie 1, Berlin: Sportverlag 1972: 194–230.
- Frester, R.: Ideomotorisches Training im Sport – ein Beitrag zur Trainingsintensivierung und Erhöhung der Wettkampfstabilität bei Sportlern der technischen und Schnellkraftsportarten. In: Kunath, P. (Red.), Beiträge zur Sportpsychologie 2, Berlin: Sportverlag 1974:203–221.
- Gissen, L.: Psychologie und Psychohygiene im Sport. Theorie und Praxis der Körperkultur 22, 1973, Beiheft 2.
- Harre, D. (Red.): Trainingslehre. Berlin: Sportverlag 1971.
- Hewitt, J.: Gesund und selbstbewusst durch Yoga. München: Goldmann 1977.
- Hirschfeld, L.: Yogaübungen. Sportmedizin 9, 1958:336–330.
- Jacobson, E.: You must relax. New York: McGraw-Hill 1934.
- Koffka, K.: Principles of Gestalt Psychology. London: Routledge & Kegan Paul Ltd., 1962.
- Kowatschew, I.L.: Die Desensibilisierende Methode – eine neue Form der psychologischen Hilfe. In: Feige, K. u.a. (Red.), Bericht über den III. Europäischen Kongress für Sportpsychologen. Schorndorf: Hofmann 1973:77–79.
- Kuhn, W.: Eine vergleichende Untersuchung zum physischen und mentalen Aufwärmens. Leistungssport 3, 1973:140–146.
- Kunze, G.: Mentales Training – System und Anwendung. In: Ausschuss Deutscher Leibeserziehung (Hrsg.), Motivation im Sport. Schorndorf: Hofmann 1973, 2. Aufl.: 338–343.
- Legewie, H.; Nusselt, L.: Biofeedback-Therapie. Fortschritte der Klinischen Psychologie 6. München, Berlin, Wien: Urban u. Schwarzenberg 1975.
- Lewin, K. Feldtheorie in den Sozialwissenschaften. Bern, Stuttgart: Huber 1963.
- van Lysebeth, A.: Yoga. München: Mosaik 1977.
- Mathesius, Renate; Müller S.; Schellenberger, Brigitte: Leistungserwartung und Leistungserleben. In: Kunath, P. (Red.), Beiträge zur Sportpsychologie 2. Berlin: Sportverlag 1974: 66–152.
- Metzger, W.: Psychologie. Darmstadt: Steinkopff 1975, 5. Aufl.
- Nitsch, J.R.: Zur Theorie der sportlichen Beanspruchung. In: Nitsch, J.R.; Udris, I.: Beanspruchung im Sport. Bad Homburg: Limpert 1976:15–41.

- Rudolph, E.: Psychologische Probleme der langfristigen und unmittlerbaren Wettkampfvorbereitung. In: Deutsche Hochschule für Körperkultur (Hrsg.), Sportpsychologie. Lehrmaterial für Trainer, Übungsleiter, Sportfunktionäre, Sportlehrer und Sportärzte. Leipzig: DHK 1975:309–328.
- Schmidt, P.: Psychoregulation im Leistungssport. Leistungssport 1, 1971:59–62.
- Schultz, I.H.: Das autogene Training: Konzentrierte Entspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung. Stuttgart: Thieme 1976, 15. Aufl.
- Stachowiak, H.: Allgemeine Modelltheorie. Wien, New York: Springer 1973.
- Steinbach, M.: Psychologische Vorbereitung des Wettkampfs. In: Carl, K. (Red.), Psychologie in Training und Wettkampf. Berlin: Bartels u. Wernitz 1973:119–128.
- Thiery, C.: Die Entspannung und das psychotonische Training. Leistungssport 2, 1972:286–294.
- Ulich, E.: In: Rohmert, W.; Rutenfranz, J.; Ulich, E. (unter Mitarbeit von Iskander, J.; Kirchner, H.; Laurig, W.; Nitsch, J.; Stier, F. u. Volpert, W.): Das Anlernen sensumotorischer Fertigkeiten. Forschungsbericht. 1968 (a)/1971 publiziert: Frankfurt/M.: Europ. Verlagsanstalt.
- Volpert, W.: Optimierung von Trainingsprogrammen. Lollar/Lahn: Achenbach 1976, 2. Aufl.
- Wolpe, J.: Praxis der Verhaltenstherapie. Bern: Huber 1974.
- Yesudian, S.; Haich, Elisabeth: Sport und Yoga. Engelberg/Schweiz: Drei Eichen 1972.

Der Ski-Fit-Parcours – ein Beitrag zur Verhütung von Skiunfällen

Marlis Luchsinger
Hans-Urs Wanner

Zahlreiche Skiunfälle infolge ungenügender Vorbereitungen

Früher, ohne Lifte, Seilbahnen und ausgeklügelten Materialien, wurde jede Abfahrt durch den vorangehenden Aufstieg physiologisch richtig vorbereitet. Die warmen Muskeln, Sehnen und Bänder waren in der folgenden Abfahrt genügend elastisch, um die enormen Belastungen aushalten zu können. Je mehr Abfahrten gemacht wurden, desto besser trainierte sich der Skifahrer auch in der Dauerleistung. Heute gilt diese Regel schon lange nicht mehr. Ohne Aufstieg fehlt die Belastung des Herzkreislauf-Systems, sowie auch die Aufwärmung der Muskulatur. Oft erreicht der Skifahrer halb erfroren und steif die Bergstation – für die nun folgende Abfahrt die denkbar schlechteste Vorbereitung! Eine Folge davon kann ein Beinbruch schon in der ersten Abfahrt des Tages sein – meist ein brutales Ende für eine ganze Skisaison! Betrachtet man die nach Unfällen auftretenden menschlichen Probleme, sowie auch die finanziellen und volkswirtschaftlichen Einbussen,

die in der Schweiz jährlich zirka 500 Millionen Franken erreichen, sind die Forderungen nach möglichst *nutzbaren, konkreten vorbeugenden Massnahmen gegen Skiunfälle* mehr als berechtigt. Die präventive Skiunfallverhütung muss deshalb mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln gefördert werden.

In einer Diplomarbeit, die kürzlich an den Kursen für Turnen und Sport der ETH Zürich ausgeführt wurde, wurden die Möglichkeiten präventiver Massnahmen zur Skiunfallverhütung untersucht. Im Mittelpunkt stand dabei die Erstellung eines Ski-Fit-Parcours, dessen Eignung im Verlauf der Skisaison überprüft wurde. Gleichzeitig erfolgten Erhebungen über das von den Skifahrern verwendete Material und über die Bekleidung, über die Vorbereitungen vor und während der Saison, sowie über die Selbsteinschätzung des Könnens. Die wichtigsten Ergebnisse dieser Arbeit sind im folgenden zusammengefasst.

Die Aufwärme-Übungen des Ski-Fit-Parcours

Aus zahlreichen Untersuchungen geht hervor, dass vorgewärmte Muskeln, Bänder und Knochen die hohe Belastung des Skifahrens viel besser ertragen, das heisst viel elastischer sind, als kalte, starre Gelenke. Der *Ski-Fit-Parcours soll deshalb die Skifahrer zum Einturnen und Aufwärmen ihres Bewegungsapparates motivieren*. Besonders vor der ersten Abfahrt müssen die noch starren Gelenke gelockert und vorgewärmt werden. Statistisch gesehen gehört die erste Abfahrt zu den unfallreichsten des Tages.

Der zu testende Ski-Fit-Parcours wurde im Skigelände von Elm (Kanton Glarus) angelegt. Der Parcours wurde so aufgestellt, dass alle Fahrer am Ende des meistbenutzten Schabell-Liftes praktisch gezwungen waren, an diesem vorbeizufahren – zumindest aber die Tafeln zu sehen. Der Parcours befand sich im ersten Drittel der Abfahrt, damit sich die Skifahrer möglichst ungestört und ohne Zeitverlust während der Fahrt aufwärmen und sich auch an die Schnee-verhältnisse gewöhnen konnten.

Damit der Ski-Fit-Parcours als nützliche präventive Massnahme zur Skiunfallverhütung beitragen kann, darf dieser nicht als «Eintages-Hit» aufgezogen werden. Aus diesem Grund wurde bewusst auf eine übermässige Propaganda verzichtet. Es wurden lediglich vier verschiedene Plakate entworfen und an den zutreffenden Skiliftstationen, sowie in den Restaurants in Elm aufgehängt. Am Schabell-Lift wurden zusätzlich zwei Plakattafeln an den obersten Masten des Liftes angebracht, kurz vor der Endstation, wo der Parcours begann.



Posten 1: Totalbewegung für die Beine, die Arme und den Rumpf; anregend für den Kreislauf. Zwischen Posten 1 und 2 zur Gewöhnung an die Schneebedingungen: Schrägfahrt rechts.



Posten 2: Totalbewegung für die Arme (Stützkraft), die Beine (Sprungkraft) und Gewichtsverlagerung; anregend für den Kreislauf. Zwischen Posten 2 und 3 zur Gewöhnung an die Schneebedingungen: Schrägfahrt links.



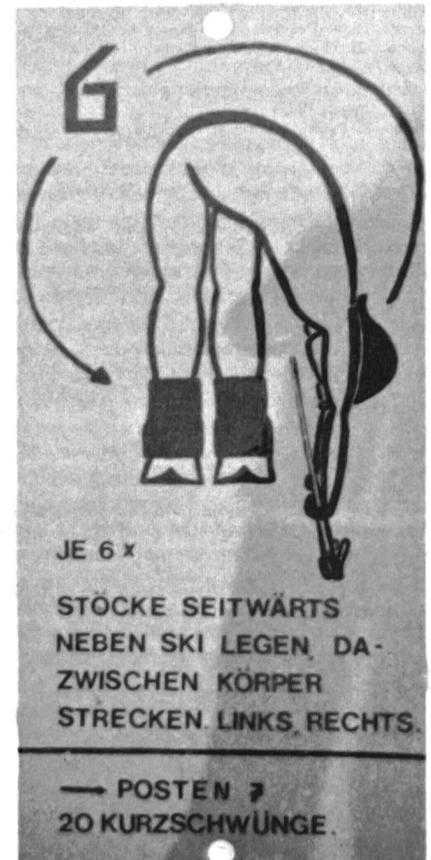
Posten 3: Übung für die Rumpfmuskulatur und die Beweglichkeit der Wirbelsäule seitwärts; Dehnungsübung - Beweglichkeit. Zwischen Posten 3 und 4 selbständiges Fahren.



Posten 4: Totalbewegung für die Arme und den Rumpf, sowie zur Dehnung der Beine; Lockerungsübung - Dehnung. Zwischen Posten 4 und 5 bei jedem Schwung aktiv auf das schwungäussere Bein umsteigen und dieses stark belasten; anregend für den Kreislauf, Beweglichkeit.



Posten 5: Übung für die Beweglichkeit der Wirbelsäule vorwärts, aufwärts, abwärts-vorwärts und rückwärts; Dehnungsübung. Zwischen den Posten 5 und 6 beherrschtes Fahren (6 Schwünge).



Posten 6: Übung für die Beweglichkeit der Wirbelsäule seitwärts und zur Dehnung der Beine; Beweglichkeits- und Dehnungsübung. Zwischen Posten 6 und 7 zirka 20 Kurzschwünge für die Beweglichkeit der Beine.



Posten 7: Totalbewegung für die Arme, die Beine und die Hüfte (Stützkraft, Sprungkraft und Hüftbeweglichkeit); anregend für den Kreislauf. Zwischen Posten 7 und 8 freies, beherrschtes Fahren.



Posten 8: Übung zur Lockerung aller Muskeln; Lockerungsübung. Zwischen Posten 8 und Ziel ein kurzer Slalom durch 5 Stangen für die Beweglichkeit und Reaktion.

Benützung des Ski-Fit-Parcours

Table 1 gibt eine Übersicht über die eigenen Beobachtungen. Am 12. Februar, als das Wetter sehr schön und kalt war, wurde der Parcours während 1 Stunde von 72 Skifahrern benützt.

Datum	Schneeverhältnisse	Wetter	Liftfrequenz (Personen pro Tag)	Parcoursbenützer (Personen pro Stunde)
12. Febr. 1978	Pulver gut	kalt, klar	2700	72
12. März 1978	Sulz gut	warm, klar	2300	40
19. März 1978	Sulz gut	sehr warm, klar	700	20

Table 1: Benützung des Schabell-Liftes und des Ski-Fit-Parcours an drei Sonntagen; Beobachtungen während jeweils einer Stunde (von 09.30 bis 10.30 Uhr)

An den weiteren Sonntagen im Februar erfolgten wegen den ungünstigen Schnee- und Wetterverhältnissen keine Beobachtungen. An den zwei Sonntagen im März – bereits gegen Ende der Saison – wurden in einer Stunde noch 20 beziehungsweise 40 Benützer gezählt.

Allgemein erwies sich das Echo über den Parcours als sehr gut. Beispielsweise konnten mehrmals Gruppen beobachtet werden, die sich gegenseitig ermunterten: «Kommt, so werden wir warm!» Ganze Skifahrergruppen überwandten leichter gewisse Hemmungen, den Einturnparcours zu benützen als einzelne Fahrer. Wurde an einem Posten bereits geturnt, schlossen sich oft Einzelgänger an. Je wärmer jedoch die Skitage wurden, desto weniger benützte man den Parcours, da die meisten Fahrer sich als genügend aufgewärmt fühlten.

Weitere Angaben über die Benützung des Parcours lieferten die während der Woche regelmässig durchgeführten Beobachtungen durch die Pistenwächter (vergleiche Tabelle 2 auf der nächsten Seite). Während der Woche wurde der Parcours vor allem von Skischulen und Skilagern benützt; leider war das Wetter während dieser Beobachtungsperiode mehrheitlich ungünstig (Nebel, Schneefall, Lawinengefahr). Die Pistenleute waren anfänglich gegenüber dem Einturnparcours sehr kritisch eingestellt. Sie glaubten kaum an eine Benützung. Am Saisonschluss jedoch befürworteten alle einen nochmaligen Versuch zu Beginn der Saison und prophezeiten sogar gute Benützung, da es zu dieser Zeit viel kälter sei und die Skifahrer geradezu gerne eine Einturnmöglichkeit benützen würden. Bei spontaner Befragung über die Art des Einturnens waren die Urteile der Skifahrer stets positiv.

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte, welche bei dieser Art von Einturnmöglichkeit beachtet wurden:

- Keinen Anschein von einem «Eintages-Hit» erwecken, der Parcours soll langfristig beachtet werden.
- Der Turnende darf sich nicht gehemmt fühlen durch ein «Zur Schau gestellt werden». Deshalb wurden die Tafeln im ersten Drittel der Abfahrt verteilt.
- Die Übungen müssen allumfassend – für alle Körperteile sein. Sie müssen klar sein und nicht falsch geturnt werden können. Folgende Bewegungsrichtungen dürfen nicht fehlen: Vorwärts – rückwärts, aufwärts – abwärts und seitwärts links, rechts. Die Übungen müssen aufgeteilt sein in kreislaufbelastende Übungen, sowie in Dehnungs- und Lockerungsübungen.
- Der Einturnende darf nicht das Gefühl haben, kostbare Zeit (Tageskarte) während der Einturnphase zu verlieren.
- Ohne grosse Unterhaltsarbeiten soll der Parcours ständig benützt werden können.
- Der Ski-Fit-Parcours soll an allen Kurorten und Skizentren durchführbar sein.

Aufgrund der in Elm gemachten Beobachtungen und gesammelten Erfahrungen hat sich der getestete Ski-Fit-Parcours im Aufwand, im Unterhalt und in der Durchführung als durchaus

zweckmässig erwiesen. Die dadurch geschaffene Möglichkeit zum Einturnen ist somit als eine leicht realisierbare präventive Massnahme gegen Skiunfälle.

Datum	Schneeverhältnisse	Wetter	Lifffrequenz (Personen pro Tag)	Parcoursbenützung (Personen pro Stunde)
13. bis 18. Februar	Pulver	kalt	1800	50–60
20. bis 25. Februar	Pulver	Nebel, kalt	1800	50–60
27. Febr. bis 4. März	Pulver	Nebel, warm	800	30–40
6. bis 10. März	Sulz	sehr warm	540	20–30
13. bis 18. März	Sulz	sehr warm	160	5–10
20. bis 24. März	Sulz später Schneefall Pulver	warm	370	20–30

Tabelle 2: Benützung des Schabell-Liftes und des Ski-Fit-Parcours während der Woche. Beobachtungen durch die Pistenwächter.

Bekleidung – Sicherheitsbindung – Skikonditionstraining

Zusätzlich zur Überprüfung der Benützung des Ski-Fit-Parcours erfolgten noch Stichproben über weitere vorbeugende Massnahmen. Hier die wichtigsten Ergebnisse:

- Bei der *Bekleidung* kommt der «Modetrend» Rennskihose und Daunenjacke der Skiunfallverhütung zu Hilfe. Da diese Bekleidungsart aus zwei Teilen besteht, ist sie relativ rutschfest. Zugleich kann sich der Skifahrer mit verschiedenen Pullovern den Witterungsverhältnissen gut anpassen. In der Bewegungsfreiheit sind dem Fahrer ebenfalls keine Grenzen gesetzt. Bei den Schuhen konnte zum grössten Teil festgestellt werden, dass sich die neuen Plastikschuhe mit Gelenken durchgesetzt haben (Schuhe dürfen von Beginn an nirgends drücken). Als *Grundsatz* soll gelten: *Nicht die teuerste, sondern die zweckmässigste Ausrüstung ist ein wichtiger Teil der Skiunfallverhütung.*
- Besonders sorgfältig muss die *Sicherheitsbindung* ausgesucht werden. Hier gilt der *Grundsatz: Nur das Beste ist gut genug!* Die Gratisbindungskontrolle im Gelände wurde begeistert benützt. Die folgenden Punkte sind bei einer Sicherheitsbindungswahl zu beachten: Nur die von der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) geprüften Bindungen garantieren eine feine und tadellose Einstellung; nicht nur gute Fahrer und Erwachsene brauchen eine echte Sicherheitsbindung, sondern auch Kinder (spezielle Kinderbindungen).

- Die Befragung über *Training vor und während der Saison* hat ergeben, dass gerade jene Fahrer, die während des Jahres nie trainieren, das Skifahren oft als leichte Belastung empfanden, obgleich sie schwere Pisten benützten. Im Gegenteil zu den gut Trainierten, die viel schneller ihre Grenzen zu erkennen scheinen und sich entsprechend richtig einstellen. Je mehr körperliche Betätigung, desto mehr Körpergefühl entsteht und desto besser reagiert man zum Beispiel auf Müdigkeit (Notsignal des Körpers). Dem schlecht Trainierenden fehlt diese Beziehung zum eigenen Körper. Aus dieser fehlenden Beziehung entsteht leicht Selbstüberschätzung der eigenen Fähigkeiten und das führt leider häufig zu Unfällen.

Deshalb gilt der Grundsatz: Da Skifahren allein die Kondition nicht fördert, muss diese in zusätzlichen Trainings vor und während der Saison erworben werden. In einer Skiturngruppe wurden bereits eindeutige Unterschiede des allgemeinen Konditionszustandes zwischen Mitgliedern festgestellt, die im Herbst mit dem regelmässigen Training begonnen hatten und solchen, die erst um Weihnachten dazukamen.

Zusammenfassung

Im Skigebiet von Elm wurden verschiedene vorbeugende Massnahmen zur *Skiunfallverhütung* untersucht. Im Mittelpunkt stand ein *Ski-Fit-Parcours*. Diese Möglichkeit zum Aufwärmen wurde jeweils am Vormittag – insbesondere an kalten Tagen – recht stark benützt. Der Parcours fand bei den Skigästen und auch beim Pistenpersonal ein sehr positives Echo.

Für die *Aufstellung eines Ski-Fit-Parcours* sind folgende Punkte besonders zu beachten:

- 6 bis 8 Übungen bereits *während* der Abfahrt (kein Zeitverlust),
- ohne grossen Aufwand an Unterhaltsarbeiten jederzeit benutzbar,
- für alle Skifahrer leicht erreichbar,
- Absolvierung soll zur Gewohnheit werden (kein «Eintages-Hit»).

Weitere wichtige *vorbeugende Massnahmen* zur *Skiunfallverhütung* sind:

Für den Skifahrer:

- Vor der Abfahrt einturnen, am besten auf einem Ski-Fit-Parcours,
- Bekleidung und Skiausrüstung zweckmässig wählen,
- Bei der Skibindung ist nur das Beste gut genug! Die Einstellung muss regelmässig kontrolliert werden,
- Regelmässiges Konditionstraining vor und während der Saison (Waldlauf, Skiturnen).

Für den Pistendienst:

- Bereitstellen eines Ski-Fit-Parcours
- Sorgfältige Pistenlegung und Markierung,
- Einwandfreier ständiger Unterhalt und Sicherung der Pisten.

Diese vorbeugenden Massnahmen können wesentlich dazu beitragen, die Unfallsziffern zu senken, und sie sind zugleich die beste und einfachste Skiunfallversicherung.

Adresse der Autoren:

Marlis Luchsinger
Dipl. Turn- und Sportlehrerin
Tittwiesenstrasse 70
7000 Chur

PD Dr. sc. nat. H. U. Wanner
Kurse Turnen und Sport
Eidg. Techn. Hochschule Zürich
8092 Zürich



Elena Mouckina,
die beste Turnerin der Welt,
hat an der WM in Strassburg
diesen Anzug von Carite
(Dorlastan 761, rot-weiss)
getragen.

Verkauf und Vermietung.
Verlangen Sie Prospekt
und Stoffmuster.

Carite

Gymnastikbekleidung
Postfach, 6023 Rothenburg
Tel. 041 / 36 99 81 / 53 39 40

CLICHES
PHOTOLITHOS
**PHOTO
GRAVURE
BIENNA**
2500 BIEL-BIENNE | TEL. 032 42 41 41



Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 910 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik

88 Jahre Fortschritt im Turngerätebau



Lieferant sämtlicher
Wettkampf-Turngeräte und Turnmatten
der Europa-Meisterschaft
im Kunstturnen 1975 in Bern.

Direkter Verkauf ab Fabrik an Schulen,
Vereine, Behörden und Private.



Testen Sie **TOP TEN**

Top Ten ist der Leistungsstimulator und Energiespender, der von führenden Sportmedizinern entwickelt, von vielen Spitzentrainern empfohlen und von unzähligen Spitzensportlern regelmässig verwendet wird. Weil er die Leistung und das Durchhaltevermögen steigert, ohne dem Körper auch nur im geringsten zu schaden. Wir möchten auch Ihnen die Möglichkeit geben, sich von der Wirkung von Top Ten zu überzeugen. Deshalb können Sie mit diesem Gutschein 1 Top Ten-Taschenflasche zu Fr. 1.90 statt Fr. 2.90 in der Apotheke oder Drogerie beziehen.

GUTSCHEIN

Wert Fr. **1.90**

Name: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
PLZ/Ort: _____
Bevorzugte Sportart: _____

Gültig bis 30.6.1980