

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

- 7 Plattform // Standpunkte**  
Matthias Remund // Torino 06 – Darauf wollen wir aufbauen!  
Arturo Hotz // Torino 06 – Was bleibt?
- 8 Schaufenster // News**
- 10 Fokus // Tägliche Bewegung**
- 20 Gesundheit // Ernährung**  
Antioxidantien // Freie Radikale unter Kontrolle  
*Véronique Keim*
- 22 Training // Kräftigung**  
Beschwerden // Rücken und Schwangerschaft  
*Lorenza Leonardi Sacino*
- 24 Gesundheit // Female Athlete Triad**  
Leistungssport // Ein gefährliches Dreieck  
*Lorenza Leonardi Sacino*
- 27 Gesundheit // Observatorium**  
Fragen und Fakten // Wie aktiv sind wir?
- 28 Wissenschaft und Forschung // Motivation im Sportunterricht**  
Studie der EHSM // Leistung macht Spass  
*Daniel Birrer*
- 33 mobileclub**
- 35 Neuerscheinungen**
- 36 Dossier // Fitte Erwachsene**
- 46 Projekt // Mobilität**  
Strassenverkehr // Keine Macht den «Mama-Taxis»  
*Ralph Hunziker*
- 48 Brennpunkt // Sportunterricht**  
Zurück zum Wesentlichen // Taten statt Klagen  
*Kurt Murer*
- 52 Vis-à-vis // Richard Reich**  
Kunsthof Kolumnist // «Dem Sportjournalismus fehlt das Gedächtnis»  
*Interview: Roland Gautschi*
- 54 Schaufenster // Vorschau**

## Beilagen

### Spielstart

Dem Alter angepasst // Auch Kinder auf der Unterstufe wollen dribbeln, schießen und punkten! «mobilepraxis» zeigt Lehrerinnen und Lehrern, wie Spielfertigkeiten erworben, angewendet und gestaltet werden können.

*Dominik Owassapian, Christin Aeberhard*

## Fokus



## Tägliche Bewegung

- 10 Übersicht // Starke Argumente für eine stärkere Schule**
- 12 Motorik // Geschickter werden**
- 13 Gesundheit // Für langes Wohlbefinden**
- 14 Persönlichkeit // Stark und selbstsicher werden**
- 15 Kognition // Besser lernen**  
Ganzheitliche Bildung // Kopf, Herz und Hand
- 16 Sozialkompetenz // Gemeinsam spielen, zusammen lernen**  
Unfallprävention // Sicher durch den Alltag
- 17 Schulentwicklung // Hin zu einer gesunden Schule**  
Weitere Wirkungen // Vielfältige Effekte ermöglichen
- 18 Fazit // Die Sache ins Rollen bringen**  
*Christoph Conz*

## Dossier



## Fitte Erwachsene

- 36 Die neuen Alten // Adieu Seniorensport**  
*Janina Sakobielski*
- 38 Sport im Alter // Den Jahren Leben geben**  
*Alfred Aebi*
- 39 Nachgefragt // 60 Lenze jung ...**  
*Andres Schneider*
- 40 Moderate Bewegungsformen // Sanft und sicher**  
*Ellen Leister*
- 42 Wie viel wovon? // Mit einer Prise Kondition**  
*Andres Schneider*
- 44 Unfallprävention // Achtung Sturzgefahr**
- 44 Motivationsstrategien // Angebote mit Profil**  
*Matthias Brunner*

### Tippfitt

Bewegungsberater // Kinder und Jugendliche sollten mindestens eine Stunde täglich körperlich aktiv sein. Erfüllst du diese Richtlinie? Wenn nicht, dann lasse dich von dieser Praxisbeilage zu mehr Bewegung inspirieren. Aber auch Sportskanonen finden darin vielfältige Bewegungsmöglichkeiten für ihren Alltag.

*Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss,  
Ralph Hunziker*



**Gibt es knackigere Wege  
schlank zu bleiben?**

**Schweizer Früchte – ich weiss warum**

**[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)**