

# Mitteilungen

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 6

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>

Zum Thema Parkour («mobile» 1/10 und 5/10)

## An das «mobile»-Team des BASPO

Schon oft konnte ich aus Ihrem Heft gute Ideen für den Seniorensport nehmen. Viele Spielformen lassen sich gut den Seniorinnen anpassen. Ein absoluter Höhepunkt waren aber die Vorschläge in der Beilage «Parkour». Wir bewegen uns gewöhnlich in einem Saal des Gemeindehauses in Konolfingen. Ab und zu wird der Raum von der Kirche gebraucht und wir unternehmen draussen etwas. Am letzten Mittwoch, am 3. November begaben wir uns zum Sportplatz/Schwimmbad Areal und genossen Parkour.

Ich zeigte den Vitaswiss-Turnerinnen das Heft eine Woche vorher, besprach mit ihnen unsere Möglichkeiten und sie wollten es unbedingt probieren.

Es war eher kühl, was der Begeisterung keinen Abbruch tat. Es hat ihnen so gut gefallen, dass sie es wiederholen wollen. Für mich war diese Stunde ein tolles Erlebnis. ■

*Vielen Dank für Ihr Heft und freundliche Grüsse*

*Esther Nabholz, Vitaltrainerin/  
Seniorensparteilerin*



## 2011 – das Freiwilligenjahr

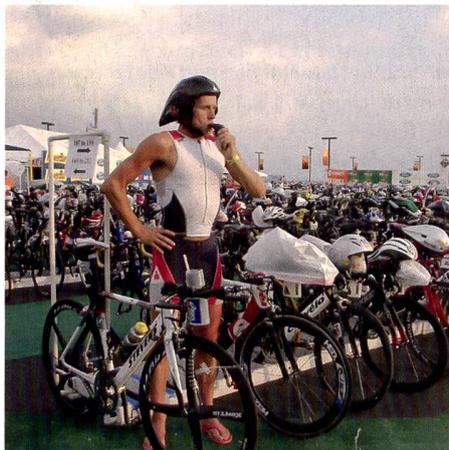
700 Millionen Arbeitsstunden werden in der Schweiz pro Jahr freiwillig und unbezahlt geleistet. Praktisch jeder Lebensbereich – von Sport, Kultur, Politik und Sozialem über Kirche und Wirtschaftsverbände bis zum Schutz von Natur und Umwelt – wird massgeblich von freiwillig Engagierten mitgestaltet. Im Sport gibt es rund 22 000 Sportvereine mit 2,8 Millionen Mitgliedern und über 600 000 freiwillig Engagierte. Diese sorgen dafür, dass das Vereinsleben funktioniert und Sportveranstaltungen durchgeführt werden können.

In der Schweiz hat sich unter der Führung des «forum freiwilligenarbeit.ch» eine nationale Trägerschaft gebildet, in der Swiss Olympic den organisierten Sport vertritt. Unter dem Motto «engagiert.freiwillig.» soll im 2011 mit verschiedenen Aktivitäten die gesellschaftliche Bedeutung des freiwilligen Engagements sichtbar gemacht, die Anerkennung verstärkt und ein grosser «Dank» ausgesprochen werden. In Zusammenarbeit mit den Mitgliederverbänden, kantonalen Partnern und weiteren Fachorganisationen möchte Swiss Olympic das «Freiwilligenjahr 2011» nutzen, um Hilfsmittel zu entwickeln, Diskussionen zu lancieren sowie den Erfahrungs- und Wissensaustausch zu fördern. ■

[www.freiwilligenjahr2011.ch](http://www.freiwilligenjahr2011.ch)

Anzeige

## Wieso jeder Atemzug zählt ...



Viele Menschen glauben, dass die Atmung genauso automatisch funktioniert wie der Herzschlag – das stimmt aber nicht. Die meisten von uns müssen das richtige Atmen zuerst lernen. Es ist wie jedes andere Training. Jeder von uns kann gehen oder rennen, nachdem wir das im Kindesalter gelernt haben, aber nur ein regelmässiges Training hält unseren Körper fit.

Mit POWERbreathe wird die Atemmuskulatur trainiert – die Muskulatur zum Einatmen. Diese umfasst sowohl das Zwerchfell wie auch die Brustkorbmuskulatur, welche sich rauf und runter bewegen – wie ein Blasebalg –, um die Luft in die Lungen zu pressen und sie auch wieder auszustossen. Wie viele andere Muskeln bleiben diese ohne Training relativ schwach. Wenn die Luft durch das Mundstück des POWERbreathe eingatmet wird, strömt die Luft nur durch, wenn ein genügend grosser Atemdruck erzeugt wird, um das Ventil zu öffnen. Die Muskulatur wird innerhalb weniger Tage stärker. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass bereits nach 3 Wochen Training die Lungenkapazität messbar zunimmt. Nach 4 Wochen verbessert sich Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer der Atmung. Ein Ausdauer-Athlet atmet also effizienter, da er/sie bei einem Atemzug schneller und mehr Luft einatmen kann, und die Atemmuskulatur bringt während längerer Zeit die geforderte Leistung, da Sie langsamer ermüdet.