

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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.e-periodica.ch>

7 Opinioni // Spazio aperto

Peter Wüthrich // È dal desiderio di vincere che nasce il vincitore

C. Bazzano, M. Bellucci // Abbiamo un sogno

8 Vetrina // Primo piano

Dieta «freestyle»

L'Europa dei grassi

10 Copertina // Salute delle ossa**20 Studio // Movimento e cognizione**

Più coordinati, meglio concentrati

22 Ritratto // Destino ingrato

Le disavventure di uno snowboarder giovanissimo

25 Progetto // Museo Olimpico

A Losanna per visitare la Cina

26 Sotto la lente // Giocolare

Palco agli artisti

28 Dossier // Prevenzione della violenza**44 mobileclub****45 Educazione fisica // Aggiornamento**

Giornate formative speciali nella vicina Penisola

46 Educazione fisica // Respirazione

La chiave della vita

54 Vetrina // Anteprima

Corso di management per organizzazioni sportive

Copertina**La salute delle ossa**

10 Una funicella a testa // Con poco si può ottenere tanto

12 Esercizi quotidiani // Per uno sviluppo corretto

17 Forti sino al midollo // Grazie al movimento precoce

Dossier**Prevenzione della violenza**

28 SCI Esperia // Una nomea difficile da scardinare

31 Anton Lehmann // Intervenire con ponderazione

34 Soluzioni à la carte // Prima decodificare poi intervenire

Inseri pratici**Fairplay**

► Il programma di prevenzione «cool and clean» affronta argomenti quali la prestazione, la correttezza, le sostanze che creano dipendenza e il doping. Il tutto con l'ausilio di forme di gioco coinvolgenti. //

Coordinazione

► Gli atleti che dispongono di una buona coordinazione motoria apprenderanno con facilità nuovi movimenti. È soprattutto tra i 6 e i 10 anni che i bambini riescono a migliorare nettamente le proprie capacità coordinative. //

Siate visibili

3M Scotchlite™
Reflective Material

Con 3M Scotchlite sarete
meglio visibili nel traffico
stradale e questo fino a una
distanza di 160m.

www.scotchlite.ch

Trovate una vasta gamma nel commercio.

13/14.6. Una volta devi andare a Bienne

progeno



Bieler Tagblatt

LA POSTE

Allianz
Suisse



50esima edizione della 100 km di Bienne
Campionato svizzero ultra 2008

Staffetta a 5 / Lei e lui

Maratona notturna / Mezza maratona notturna

Nordic walking notturno durante la maratona e la mezza maratona

Corsa Büttenberg / Nordic walking 14,5 km

Patr. mil. su 100 km

Kids-Run il 12 giugno

Informazioni e iscrizioni:

Bieler Laufage, Casella postale 283, CH-2501 Bienne, Svizzera

Tel. ++41 (0)32 331 87 09 / Fax ++41 (0)32 331 87 14

internet: www.100km.ch / e-mail: laufage@bluewin.ch

Iscrizioni tardive sino a 2 ore prima della partenza

CORSA DEL GIUBILEO
50esima edizione della 100 km



BIELER LAUFTAGE
COURSES DE BIENNE

Corsa dei 100 km

Azione

Speed Rope originale (verde)
(240 cm; per taglia 1.40 - 1.60 m)

Speed Rope originale (arancione)
(270 cm; per taglia 1.60 - 1.80 m)

Fr. 7.50 invece di Fr. 15.-

www.feelyourbody.ch

