Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 1

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

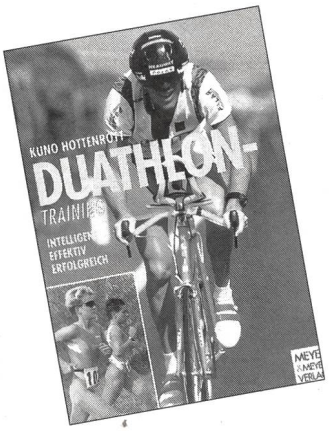
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

Neuerscheinungen

Françoise Matthey



Hottenrott, Kuno
Duathlontraining. Intelligent. Effektiv. Erfolgreich. Aachen, Meyer & Meyer, 1995. – 213 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.

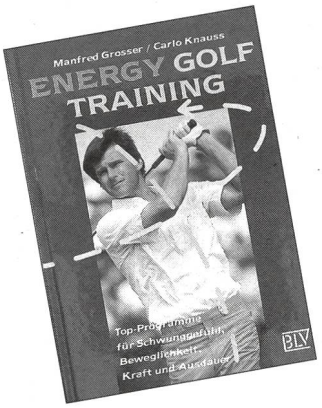
Dieses Buch stellt national und international das erste Trainingsbuch für Duathlon dar. Auf fundierter wissenschaftlicher Grundlage werden alle Bereiche des Trainings umfassend dargestellt. Stark profitieren die Inhalte von praktischen Trainingserfahrungen mit Kaderathleten der DTU, des DLV und des BDR, darunter die des mehrfachen Deutschen Meisters und Vizeeuropameisters Ralf Eggert sowie die des Weltmeisters Normann Stadler. Darüber hinaus werden wesentliche Aspekte der Radfahr- und Lauftechnik, der Trainingskontrolle mit Laktat- und Herzfrequenzmessungen, der duathlonspezifischen Ernährung mit beispielhaften Ernährungsplänen sowie die Ursachen von Fehltraining und Übertraining behandelt. Zusammen mit den beispielhaften Mehrwochentrainingsplänen für die Vorbereitungsperioden und die Wettkampfperiode, den konkreten Trainingseinheiten, speziell für das Kopplungstraining, wird das Duathlontraining für den Leistungs- und Freizeitsportler effektiv und erfolgreich.
73.653

Bösing, Lothar; *Wolf,* Eberhard
Sport von Älteren. Beiträge der Tagung «Sport von Älteren» des Ministeriums für Kultus und Sport am 3. Mai 1994. Stuttgart, Ministerium für Kultus und Sport Baden-Württemberg, 1994. – 52 Seiten, Tabellen, Illustrationen.

In dieser vorliegenden Broschüre stellen Vertreter der Politik, der Sportverbände, der Sportwissenschaft, der Medizin und ältere Aktive und Behindertensportler die Merkmale, Bedingungen, Chancen und Risiken unterschiedlicher Sportausübung im Alter dar.
70.2624-18

Die Bücher der ESSM-Bibliothek können nicht gekauft, sondern während 1 Monat gratis ausgeliehen werden (Tel. 032 27 63 08).

Grosser, Manfred; *Knauss,* Carlo
Energy-Golf-Training. Top-Programme für Schwunggefühl, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. München, BLV, 1995. – 127 Seiten, Illustrationen, Figuren.

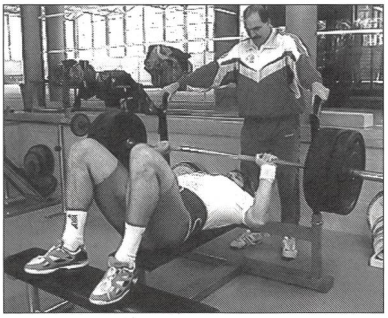


Ihre Spielleistung im Golf ist nicht nur von der Schlagtechnik abhängig. Taktisch kluges Verhalten auf dem Platz ist nur dann möglich, wenn Sie in guter körperlicher Verfassung sind. Erstmals wird hier – auf der Basis trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse und in leicht verständlicher Form – das gesamte körperliche Training (Energy-Training genannt) für Spieler aller Leistungsklassen vermittelt. Ausgehend von der Erkenntnis, dass diese Trainingsform Ihre physische Energie steigert, die die notwendige Grundlage für gelungene Golfschwünge ist, werden Ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten ganz entscheidend verbessert.
71.2329

Baer, Ulrich; *Dietrich,* Knut; *Otto,* Gunter
Spielzeit. Spielräume in der Schulwirklichkeit. Seelze, Friedrich, 1995. – 151 Seiten, Illustrationen, Figuren.

Spielen ist nicht die Gegenwelt des Lernens, sondern ein Teil, eine Erscheinungsform von Lernen. Spiele sind Acker für Kreativität, für Intuition, aber auch für Konzentration und Ausdauer, für Phantasie und Intensität.
71.2353/Q
03.2433/Q

Das Erbe einer Karriere. Videofilm der AV-Produktion ESSM 1995.



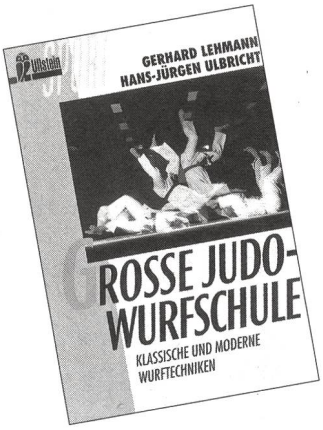
Inhalt:
Es ist den Autoren auf hervorragende Art gelungen, die Karriere von Kugelstossweltmeister Werner Günthör nachzuzeichnen und mit vielen Trainingsaufnahmen und theoretischen Grundlagen zu verbinden. So entstand ein eindrücklicher Lehrfilm über den Trainingsaufbau zukünftiger Kugelstösser.
Die Aussagen bleiben aber nicht nur auf diese Disziplin beschränkt, sondern können als Beispiele für andere Sportarten dienen.
Dauer: 32 Minuten
Verkauf: Fr. 55.40
ESSM Mediothek
2532 Magglingen
Ausleihe: Bestell-Nr. **V 73.126**

Samitz, Günther
Das Wellness-Programm. Mit dem richtigen Gewicht zu mehr Wohlbefinden. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1995. – 271 Seiten, Illustrationen, Figuren, Tabellen.

Trotz «Wunderdiäten» und «erfolgsgarantierender» Schlankheitsmittel sind viele Menschen mit ihrem Gewicht und ihren Körperformen unzufriedener als je zuvor. Wenn Sie das ewige Auf und Ab endgültig satt haben, treffen Sie mit dem Wellness-Programm genau die richtige Wahl. Sie erhalten Informationen rund um

Ihr Körpergewicht, bevor Sie Schritt für Schritt Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten positiv verändern. Viele praktische Tips, konkrete Hilfen und Platz für eigene Notizen unterstützen Sie und machen dieses Buch zu Ihrem Wegbegleiter durch das Programm, mit dem auch Sie Ihr Wunschgewicht erzielen und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können. Um die Erfolge langfristig zu sichern, erhalten Sie Anregungen zu Aktivitäten, die Spass bringen und lernen Strategien kennen, wie Sie Essattacken geschickt in den Griff bekommen. Individuelle Trainingsprogramme für Anfänger und Fortgeschrittene sowie mehrere Kopiervorlagen motivieren, sofort in das Wellness-Programm einzusteigen.
06.2252

Lehmann, Gerhard; *Ulbricht,* Hans-Jürgen
Grosse Judo-Wurfschule. Klassische und moderne Wurftechniken. Frankfurt/Main, Ullstein, 1994. – 200 Seiten, Figuren, Illustrationen.



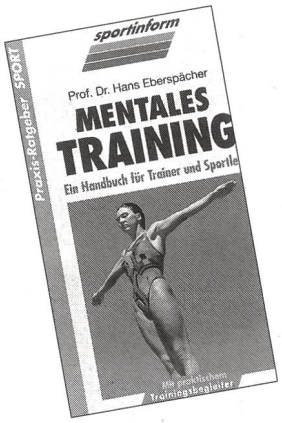
40 Würfe muss der Judoka demonstrieren, wenn er das Recht erwerben will, den braunen Gürtel zu tragen. Diese 40 Würfe aus dem 1. bis 6. Kyo sind die «Pflicht». Für die Gürtelprüfungen ausreichend, doch für den Erfolg im Wettkampf viel zu wenig.

Die Verfasser beschreiben mit grösster Sachkunde mehr als 100 Würfe bzw. eigenständige Wurfvarianten, von denen viele zum Repertoire der Dan-Träger zählen.
76.604

Eggenberger, Vital
Mountainbike-Erlebnis. Ostschweiz und Vorarlberg. Maienfeld, Clim+bike, 1995. – 172 Seiten, Illustrationen, Figuren, Karten.

Dieses Buch beschreibt die 40 schönsten Rundtouren in der Ostschweiz und im angrenzenden Vorarlberg. Sämtliche Touren sind vom Autor abgefahren und kritisch geprüft worden. Präzise Routenskizzen, Höhenprofile und Kurztexte vermitteln zusammen mit Bildern des bekannten Bergfotographen Peter Mathis, eine umfassende Information sowohl für die Tourenplanung wie auch als Wegweiser für unterwegs.
75.448

Carlstedt, Roland A.
Mentales Tennis. Ihr Schlüssel zum Erfolg. Mit praktischem Trainingsbegleiter. München, Sportinform, 1995. – 160 Seiten, Illustrationen, Figuren.



Verständlich geschrieben, mit stufenweisen Anleitungen und vielen praktischen Beispielen, zeigt der Autor den Lesern, wie sie ihre mentale Verfassung stabilisieren sowie ihre technischen und motorischen Fähigkeiten optimieren können. Darüber hinaus gibt er praktische Tips zur mentalen Trainings- und Matchvorbereitung und informiert Eltern und Trainer darüber, was sie in der täglichen Praxis beachten sollen.

Ausserdem enthält dieser Praxis-Ratgeber noch einen zusätzlich beigefügten, umfangreichen Trainingsbegleiter – mit Tests zur Analyse der Spielerpersönlichkeit und des Spielercharakters sowie Trainings- und Matchkontrollbögen, einem Psychobewertungssystem und einem Schlägertest.
71.2317

Plassmann, Jens
NFL – American Football. Das Spiel, die Stars, die Stories. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1995. – 256 Seiten, Illustrationen, Figuren.

American Football ist in, und dieses Buch zeigt einfach alles, was man über diese klassische amerikanische Sportart und die National Football League (NFL) wissen muss – von den Anfängen des Spiels und der Liga über Teams und Meister bis hin zu den Porträts der unsterblichen Superstars. Ergänzt wird das Ganze durch einen grossen Statistikteil, der die wichtigsten Daten präsentiert. Ausserdem gibt es eine leichtverständliche ausführliche Anleitung zum Verständnis des Spiels American Football.
71.2352

Zwei spezielle Musikcassetten für die Herztherapie

Die erste Cassette trägt den Titel: Aerobic (Ausleihe: Bestell-Nr. C 357), dauert 61 Minuten und beinhaltet Musiktitel aus der Techno-Szene. Alle diese Musikstücke verfügen über eine BpM-Zahl (Beats per Minute = Takte pro Minute) von 120–138, so dass der Benutzer dieser Cassette ein teilnehmerorientiertes Herz-Kreislauf-Training durchführen kann.

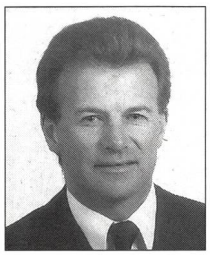
Die andere Cassette wird mit Oldie III (Ausleihe: Bestell-Nr. C 358) bezeichnet, dauert 60 Minuten und beinhaltet gemischte Musikstücke aus den 60er, 70er und 80er Jahren. Die BpM-Zahl beträgt bei dieser Cassette 140–180, so dass der Anwender ein intensives Herz-Kreislauf-Training durchführen kann.

Weitere Cassetten mit unterschiedlichen BpM-Zahlen – von 60 bis 200 BpM – also Musik sowohl zum Aufwärmen, zum Dehnen, zum Entspannen als auch zum sehr intensiven Belastungstraining, können direkt beim Verein für Sport und Gesundheit, Abteilung Tonträger, In den Werthen 25, D-47226 Duisburg (Fax 02065-53240) zum Stückpreis von DM 25.– bezogen werden.

Blanke, Beate
Frauenforschung sichtbar machen. Sportwissenschaftliche Werkstattberichte. Hamburg, Czwalina, 1995. – 290 Seiten, Figuren.

In diesem Buch kommen Frauen zu Wort, die nach vielem Überlegen ihre eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse doch verschriften und nicht nur mündlich überliefern wollen; einige Frauen stellen ihre Abschlussarbeiten vor, auf die sie stolz sind und sein können; einige Frauen haben sich für Forschung als bestimmende Tätigkeit ihres jetzigen Lebensabschnittes entschieden. Alle diese Texte haben Aspekte dieser erniedrigenden Lage von Frauen und ihre Hoffnungen auf Auswege zum Thema.
03.2424

J+S-INFORMATIONEN



Kanton Waadt: Michel Jaton, neuer Vorsteher des J+S-Amtes.

Auf Ende Jahr wurde der langjährige Vorsteher des J+S-Amtes seines Kantons, Pierre Détraz, in den wohlverdienten Ruhestand entlassen. Der ausgebildete *Turn- und Sportlehrer* hatte 1977 sein Amt übernommen und mit seinem ihm eigenen Optimismus und Humor die verschiedenen Entwicklungsetappen von J+S erlebt und beeinflusst. Für seinen neuen Lebensabschnitt wünschen wir ihm viel Glück und Befriedigung.

Sein Nachfolger ist Michel Jaton, ausgebildeter Turn- und Sportlehrer und bis zum Antritt seiner neuen Funktion unter anderem Ausbilder von angehenden Turn- und Sportlehrern an der Universität Lausanne. Er ist Experte im Sportfach Handball. Dank einer vielseitigen Tätigkeit kennt er auch die Sportstrukturen seines Kantons sehr genau und wird sich mit seiner Erfahrung sehr rasch in der neuen Arbeit zurecht finden. Die ESSM heisst ihn im Kreise der kantonalen Chefs willkommen und wünscht ihm in seiner neuen Tätigkeit alles Gute und viel Erfolg. ■

Jean-Claude Leuba, Chef J+S, ESSM

J+S-LEITERBÖRSE

J+S-Leiter/-innen werden gesucht

Polysportive Sommerlager

Das Auslandschweizer-Sekretariat sucht J+S-Leitende für folgende Sportfächer: Kajak, Tennis, Badminton, Schwimmen (Aqua-Fun), Volleyball (Beach), sowie Trendsportarten: Streetball, Roller Blades, Streetdance, Biking und Wanderungen, Velotouren.

Daten: 21.7. bis 3.8. / 4.8. bis 17.8.96.
Ort: CST Tenero.
Lagerteilnehmende: 15- bis 20jährige Auslandschweizer/-innen.
Informationen und Anmeldung:
Auslandschweizer-Sekretariat
Edith Locher Brunner
Alpenstrasse 26, 3000 Bern 16
Tel. 031 351 61 00.

Für diese Lager suchen wir je eine Person für die Lagersanität und je zwei Köchinnen. ■

NEWS

Ehrung für Fred Haussener

Anlässlich des Dies Academicus der Uni Basel wurde dem ehemaligen Hochschulsportlehrer Fred Haussener, der heute wieder in seinem Geburtsort St. Blaise am Neuenburgersee lebt, der Sportpreis der Universität Basel überreicht, eine erstmals ausgesprochene Ehrung. Fred Haussener ist auch in Sportkreisen bekannt, vor allem als jahrelang erfolgreicher Trainer der Damen von Uni Basel im Volleyball. In J+S ist er Experte in den Fächern Skifahren und Volleyball. ■

BERUFSSCHULSPORT

Kursprogramm 1996

A. Kurse für stufendidaktische Belange

I. Grundkurs
Fitnesstraining mit Spielausbildung
Datum: Samstag bis Mittwoch 29.6. bis 3.7.1996
Ort: Lyss

II. Schwerpunktkurs (d)
«Kampf – Sport»
Inhalte: Verschiedene Kampfsportarten kennenlernen / ausüben und methodisch bearbeiten
Datum: Mittwoch bis Sonntag, 16.10. bis 20.10.1996
Ort: Buchs / SG

III. Kaderkurs
Für die Einführung des neuen Lehrmittels «Band 6»
Datum: Donnerstag bis Samstag 28.11. bis 30.11.1996
Ort: Magglingen

IV. Schwerpunktkurs
Für die Lehrer im Sportunterricht an landwirtschaftlichen Berufsschulen.
Datum: Freitag und Samstag 30.8. und 31.8.1996
Ort: Magglingen

Achtung!
Anmeldung an: SVIAL-Sekretariat
Länggasse 79, 3052 Zollikofen

B. Kurse für sportdidaktische Belange, durchgeführt vom SVSS

Alle im Kursprogramm des Schweiz. Verbandes für Sport in der Schule (SVSS) ausgeschriebenen Veranstaltungen werden vom BIGA/SIBP als offizielle Kurse anerkannt.
Organisation und Durchführung erfolgen nach den Modalitäten des SVSS.
Verlangen Sie bitte das offizielle Kursprogramm und Anmeldeformulare beim
SVSS, Sekretariat
Neubrückstrasse 155
Postfach 124, 3000 Bern 26

A. I Grundkurs
Fitnesstraining mit Spielausbildung
Ziele:
- Persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten für den Unterricht mit Berufsschülern vertiefen
- Den Erfahrungsaustausch im didaktisch-methodischen Bereich des Berufsschulsportes fördern
- Die Fortbildungspflicht im J+S-Fach Polysport erfüllen

Inhalte:
- Velofahren in der Schule: Möglichkeiten und Grenzen
- Kennenlernen eines Spieles aus einem anderen Kulturkreis: Intercross
- Aufarbeiten anderer sporttheoretischer und sportpraktischer Themen
- Spielpraxis erweitern
- Neue Hip-Hop- und Streetdance-Formen aufzeigen

Datum: Samstag bis Mittwoch 29.6. bis 3.7.1996
Ort: Lyss / BE
Org.: ESSM, E. Banzer Chef des Ausbildungsbereiches Berufsschulsport
Leitung: Christoph Schwager
Kosten: Zulasten der Teilnehmenden, die Kosten können von der Schule zurückgefordert werden
Hinweis:
- Dieser Kurs richtet sich an die Sportunterricht erteilenden Lehrer/-innen an Berufsschulen
- Max. Teilnehmerzahl: 30 Personen

Meldung: Mit dem offiziellen Formular der Berufsschulen über das betreffende Kant. Amt für Berufsbildung
Meldung: 25. April 1996

A. II Schwerpunktkurs (d)
«Kampf – Sport»
Verschiedene Kampfsportarten kennenlernen / ausüben und methodisch bearbeiten

Ziele:
- Kennenlernen und verbessern der Techniken und der didaktisch-methodischen Möglichkeiten in Kampfsportarten
- Umgang mit Gewalt aufarbeiten
- Auseinandersetzung mit der entstehenden Schweizerischen Lehrmittelreihe «Sporterziehung»

Inhalte: Kampfsportarten wie Judo, Karate, Ringen, Schwingen, Boxen, usw.
Datum: Mittwoch bis Sonntag 16. bis 20. Okt. 1996
Ort: Buchs / SG (Berufsschulzentrum)
Org.: ESSM, E. Banzer Chef des Ausbildungsbereiches Berufsschulsport
Leitung: Roland Müller, AGS Basel
Kosten: Zulasten der Teilnehmenden, die Spesen können von der Schule zurückgefordert werden
Hinweis:
- Dieser Kurs richtet sich an eidg. dipl. Fachlehrer/-innen für Sport
- Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen beschränkt
- Bei freien Plätzen werden auch sportunterrichtende Nicht-Fachlehrkräfte berücksichtigt

Meldung: Mit dem offiziellen Formular der Berufsschulen über das betreffende Kant. Amt für Berufsbildung
Frist: Donnerstag, 29.8.1996

A. III Kaderkurs
Für die Einführung
des neuen Lehrmittels «Band 6»

Ziele:
- Das 1. Lehrmittel für die Berufsschulstufe kennenlernen und anwenden können
- Festlegen der Methodik für die Einführungskurse des Lehrmittels

Inhalte: Verschiedene Schulsportarten didaktisch-methodisch aufarbeiten
Datum: Donnerstag bis Samstag 28. bis 30. November 1996
Ort: Magglingen
Org.: ESSM, E. Banzer Chef des Ausbildungsbereiches Berufsschulsport
Leitung: Roland Müller, AGS Basel
Kosten: Zulasten der Teilnehmenden, die Spesen können von der Schule zurückgefordert werden
Hinweis:
- Dieser Kurs richtet sich an eidg. dipl. Lehrkräfte für Sport, welche an Berufsschulen unterrichten
- Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt

Meldung: Mit dem offiziellen Formular der Berufsschulen über das betreffende Kant. Amt für Berufsbildung
Frist: Bis Donnerstag, 26.9.1996

A. IV Schwerpunktkurs für «Landwirtschaftliche Berufsschulen»

Ziele:
- Persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten für den Unterricht mit Berufsschülern vertiefen
- Den Erfahrungsaustausch im didaktisch-methodischen Bereich des Berufsschulsportes fördern
- Die Fortbildungspflicht im J+S Fach Polysport erfüllen

Inhalte: In verschiedenen Schulsportarten neue Anwendungsformen für attraktiven Unterricht mit Jugendlichen erleben
Datum: Freitag und Samstag 30. und 31. August 1996 (mit Einrücken am Donnerstagabend)
Ort: Magglingen
Org.: ESSM, E. Banzer Chef des Ausbildungsbereiches Berufsschulsport
Leitung: Stefan Schleich
Kosten: Zulasten der Teilnehmenden, die Spesen können von der Schule zurückgefordert werden
Meldung: An das Sekretariat des SVIAL, Länggasse 79 3052 Zollikofen
Frist: Donnerstag, 29.6.1996 ■

VERSCHIEDENE KURSE

Sporttherapie für Kinder und Erwachsene mit chronisch obstruktiven Atemwegserkrankungen (COPD)

Zielgruppe
Turn-, Sport-, Schwimm- und Gymnastiklehrer/-innen sowie Studentinnen und Studenten aus diesen Ausbildungsbereichen

Inhalte
- COPD (Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Emphysem) aus medizinischer Sicht
- Atemphysiotherapie
- Sporttherapie bei COPD mit Beiträgen in Theorie und Praxis (Schwimmen, Gymnastik, Laufen, kleine Spiele)

Referenten
- Pneumologin
- Atemphysiotherapeutin und Sporttherapeut/-innen

Kursdaten
GK 1: 23.+24. März 1996
GK 2: 31. August+1. September 1996 (Wiederholung vom GK 1)

Kursdauer
Samstag, 9.30 bis Sonntag, 13 Uhr

Leitung
Beate Schneider-Mörsch, Diplomsportlehrerin und Leiterin der Abt. Weiterbildung der Asthmatikerselbsthilfe DAS BAND

Kursort
ESSM Magglingen

Kurskosten
Fr. 160.–; Fr. 120.– für Studentinnen/Studenten; inkl. Unterkunft an der ESSM, Verpflegung und Kursmappe; exkl. Fahrspesen

Teilnehmerzahl
min. 10, max. 25 Teilnehmer/-innen

Anmeldung
DAS BAND – Selbsthilfe der Asthmatiker
Abt. Weiterbildung
Gryphenhübeliweg 40
3000 Bern 6
Tel. 031 352 98 19, Fax 031 351 61 65.

Dieser Lehrgang wird im Rahmen des Komplementärstudiums «Sport im Sonder- und Sozialpädagogischen Bereich» durch die Sportfakultäten der ETH Zürich, der ESSM sowie der Universitäten Bern und Basel anerkannt.

Schwimmen für alle

Persönliches Stil-Training Delphin
Datum: 10. Februar 1996
Ort: ESSM Magglingen
Wer?: Alle, die schwimmen können, aber im Delphin Anfänger/-in sind und Delphin lernen oder verbessern wollen.
Kursziel: Die Teilnehmenden lernen mit einer fundierten und durchdachten methodischen Reihe Delphin schwimmen und erhalten Anregungen zum Weiterüben.
Inhalte: ⅔ Praxis und ⅓ Theorie
- Technikanalyse: Lehrfilm, Verbesserung der Bewegungsvorstellung
- Standortbestimmung: Videoanalyse und Technikdiagnose

- Lernen der Grobform Delphin, und zwar auf 2 Wegen: methodische Reihe und Lernprogramm
- Schulungsformen für den Armzug und die Kopplung
- Fragestunde und Trockentraining

Spezialkurs Wassergymnastik 2
Datum: 11. Februar 1996
Ort: ESSM Magglingen
Für wen? Alle, die Wassergymnastiktrainings oder Wassergymnastikkurse anbieten oder leiten (wollen). Es wird auf dem SFA-Wassergymnastik-Kurs 1 aufgebaut. Darum haben Leute mit besuchtem Kurs 1 Vorrang.
Ziele: Die Teilnehmenden erweitern ihre im Kurs 1 oder in der praktischen Tätigkeit erworbenen Grundkenntnisse. Sie vertiefen und verbreitern ihr Übungs- und Bewegungsrepertoire (u.a. neues Musikprogramm, Wassergymnastik mit Handgeräten, Wassergymnastik für Grossgruppen).
Inhalte: ⅔ Praxis und ⅓ Theorie
Praxis 1: Laufform zu Musik, das 30minütige Programm zu Musik lernen, Wassergymnastik mit elanautic-Handschuhen
Praxis 2: Lektionsbeispiel: Animationslektion für Grossgruppen
Praxis 3: Wassergymnastik mit Handgeräten, Wassertanz
Th. 1: Kursplanung und Kursorganisation
Th. 2: spezielle methodische Aspekte des Wassergymnastik-Trainings und Praxistips
Ausschreibung und Auskunft
Schweizerischer Schwimmverband, Schwimmen für alle, Postfach/Sportweg 10, 3097 Liebefeld Telefon 031 971 60 16, Fax: 031 971 60 19.

Aqua-Fit

Ausbildung zum «Aqua-Fit-Instruktor» (Grundkurs)
27.+28.1.96 und 2.+3.3.96 in Zürich

Ausbildung zum «Advanced Aqua-Fit-Instruktor»
16.+17.3.96 in Zürich

Weiterbildung für «Aqua-Fit-Instruktoren»
19.5.96 in Zürich

Anmeldung und Unterlagen:
Tel. 01 381 84 84.

FUS-Symposium 1996

Gezielter Medieneinsatz zur Steuerung von Lern- und Lehrprozessen
Mediendidaktische Konsequenzen im Berufsfeld Sport
16. bis 18. Mai 1995
Universität Augsburg
Internationales Symposium der Forschungsgruppe Unterrichtsmedien im Sport (FUS e.V.)

A. Überblicksbereiche

- Hochschule: Verbesserung des Theorie-Praxis-Gefüges
- Fort- und Weiterbildung: Optimierung der Selbstwirksamkeit im Rahmen der Lehrkompetenz
- Leistungssport: Intensivierung des Dialogs zwischen Trainer/-in und Athlet/-in

B. Spezialbereiche

- Medien im Dienste des sozialen Lernens
- Medien im Dienste des Erfahrungslernens und der Supervision

Symposiumsleitung
Prof. Dr. Helmut Altenberger
Universität Augsburg
Prof. Dr. Arturo Hotz, Universität Bern

Zusendung von Abstracts erbeten bis 15. 1. 1996 an:
Lehrstuhl für Sportpädagogik
Universität Augsburg
Universitätsstrasse 3
D-86159 Augsburg
Tel.: 0049 821/598-2800 od. -2801
Fax: 0049 821/598-2828

Weiterbildungsangebot für Sportlehrer/-innen

SLA 2
Freizeitsport, Fitness und Gesundheit
SLA 2.3: Aufbaukurs IIa (Freizeitsport)
Datum: 20. bis 23. April 1996
Ort: ESSM Magglingen
Leitung: Fernando Dâmaso – Fachverantwortlicher für Freizeitsport und Fitness
Ziele:
- Vertiefung und Entwicklung früher erworbener Kenntnisse
- Planung verschiedener Freizeitsport-Projekte

Inhalte:
- Erfahrungsaustausch
- Aktuelles im FZS, Trends
- Modellhafte Erarbeitung eines Freizeit-Sportzentrums
- Praktische Vertiefung und Weiterbildung in Management, Kommunikation und Marketing (SLA-Kurs 13.2 bis 13.6)

Für wen? Sportlehrerinnen und Sportlehrer aus dem Bereich FZS, oder Teilnehmende an der SLA 2.1 oder 2.2
Sprachen: Deutsch und Französisch
Hinweis: Die Kurse SLA 2.3 und 2.4 können kombiniert werden. Sie haben gemeinsame Teile und folgen aufeinander.
Einschreibetermin: 20. Februar 1996
Kosten: Fr. 280.– (inkl. Kurs SLA 2.6)

SLA 2
Freizeitsport, Fitness und Gesundheit
SLA 2.4: Aufbaukurs IIb (Fitness)
Datum: 23. bis 27. April 1996
Ort: ESSM Magglingen
Leitung: Fernando Dâmaso – Fachverantwortlicher für Freizeitsport und Fitness in Zusammenarbeit mit schweizerischen und ausländischen Spezialisten
Ziele:
- Vertiefung und Entwicklung früher erworbener Kenntnisse
- Berücksichtigung internationaler Trends, Zukunftsbild entwickeln

Inhalte:
- Erfahrungsaustausch
- Aktuelles zu Fitness und Gesundheit
- Weiterbildung auf verschiedenen Gebieten

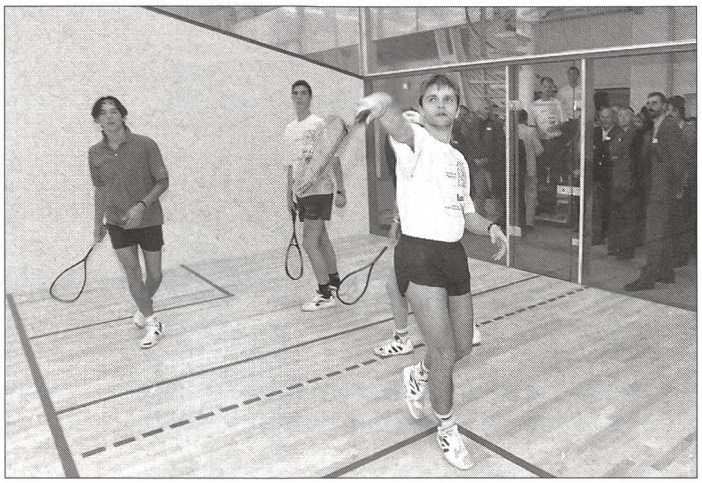
Für wen? Sportlehrerinnen und Sportlehrer aus dem Fitness-Bereich, oder Absolventen des Kurses SLA 2.2
Sprachen: Deutsch und Französisch
Einschreibetermin: 23. Februar 1996
Kosten: Fr. 320.– (inkl. Kurs SLA 2.6)

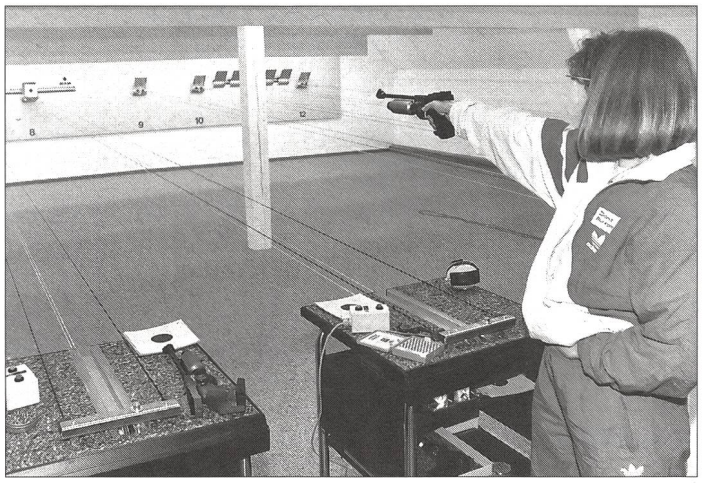
Weitere Informationen
Anmeldeformulare und eine umfassende Broschüre können kostenlos bestellt werden bei:
ESSM, Sekretariat Ausbildung
2532 Magglingen. Tel. 032 276 254. ■

Sonderrabatt für Jugend+Sport-Gruppenreisen

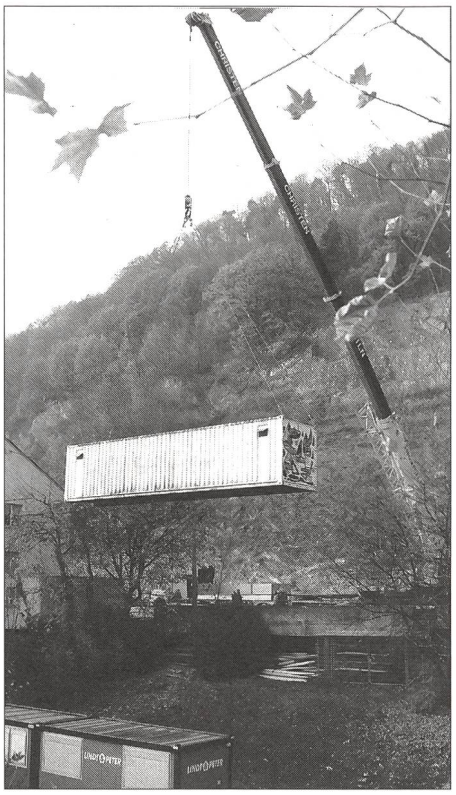
65 Prozent billiger als Normalpreis auf Bahn, Bus, Schiff.
Verlangen Sie den Prospekt bei Ihrem J+S-Amt.

SBB





Resultat hervorragender Zusammenarbeit ESSM/Kriegsmaterialverwaltung (KMV): Die neuen ESSM-Sportanlagen für Squash und Druckluftschiessen in einem alten Gebäude des Zeughauses Biel. *(dk)*



Nach fünf Jahren Provisorium auf dem Neptungelände in Biel, wurde die ESSM-Segelbasis im November nach Ipsach transportiert. Die Container (Bild) werden bis zur Erstellung des Wassersportzentrums voraussichtlich im Jahre 1998 weiterverwendet. *(Lt)*

Gesundheit, Sport & Erholung bei Eiger, Mönch & Jungfrau

Geistige Gesundheits-Wissenschaft

Meditation, Sport + Ernährung	29.3.–31.3.96
Tao Sport «Jenseits der Grenzen»	6.6.– 9.6.96
4. dimensionale Gesundheitswoche	7.7.–14.7.96
21tägiges Gesundheitsprogramm	7.7.–28.7.96
Beginn 3-Monate-Programme	1.7.–30.7.96

Skifahren

Skifahren + Singen, Tanzen, Musizieren	7.2.–11.2.96
Skifahren + Findhornatmosphäre	14.2.–18.2.96
Skifahren + Bewegungsbewusstsein	21.2.–25.2.96
Skifahren + Alexandertechnik	28.2.– 3.3.96
Skifahren + Chi Kung	13.3.–17.3.96
Skifahren + Massage	27.3.–31.3.96

Verlangen Sie unser ausführliches Kursprogramm bei

Zentrum Waldegg
Susanna Lamb & Renato Ravasio
Schiltwald, 3823 Wengen
Tel. ++/036/55 44 22, Fax ++/036/55 43 95

Sport+Erholungs-Zentrum Frutigen 800 m ü.M.

berner oberland

Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033 71 14 21, Fax 033 71 54 21 – 180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer – Aufenthaltsräume – Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf – Kunststoffplatz: für Hand-, Korb- und Volleyball und Tennis. Vollpension ab **Fr. 37.–**.
Für **Sport- und Wanderlager, Skilager.**

Hotel-Restaurant
Kühboden

Das gemütliche Familien- und Bergrestaurant
auf 2200 m ü. M. im herrlichen Wander- und Skiparadies
auf der Fiescheralp am Aletschgletscher

Informieren Sie sich bei uns über unsere Gruppenunterkunft geeignet für Schullager / Schulreisen und Vereinsausflüge

Mit bester Empfehlung:
Cornelia und Beat Schmid Telefon 028 / 71 13 77
3984 Fiesch / Kühboden Fax 028 / 71 36 22