

Lesen bewegt

Wenn Sie mindestens vier der folgenden fünf Aussagen überzeugt bejahen können, brauchen Sie nicht weiterzulesen:

- Aufwärts nehme ich stets die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe.
- Strecken bis zu einem Kilometer lege ich grundsätzlich zu Fuss oder mit dem Velo zurück.
- Ich bewege mich praktisch jeden Tag mindestens eine halbe Stunde (inklusive Einkauf oder Arbeitsweg).
- Drei aufeinander folgende Tage ohne Bewegung machen mich gereizt.
- Bewegungsmuffel haben meine volle Sympathie – solange sie sich nicht damit brüsten.

Und? Lesen Sie weiter? Sie werden es nicht bereuen: Erstens wird Ihr Bewegungsdrang aktiviert, zweitens wird das Verletzungsrisiko sinken und drittens Ihre Lebensqualität steigen – spürbar!

URS ZANONI

Fotos in diesem Heft

In der Freizeit gehen Menschen den vielfältigsten Aktivitäten nach. Dabei finden sie zueinander und bilden Gruppen. Sie fügen sich zu einer flüchtigen Ordnung, die der Fotograf Marc Latzel, 39, in seinen Bildern sichtbar macht. Einen Ausschnitt seiner Arbeit präsentieren wir in diesem Heft.

Impressum

DER SCHWEIZERISCHE BEOBACHTER
80. Jahrgang; Jean Frey AG,
Förrlibuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich
Telefon Redaktion 043 444 52 52
Telefon Anzeigen 043 444 54 46
Chefredaktion Chefredaktor: Balz Hosang
stv. Chefredaktoren: Matthias Pflume, Toni Wirz
Projektleitung Kompakt Urs Zanoni
Texte Lea von Brückner
Produktion und Grafik Leitung: Iwon Blum
Textproduktion: Silvana Iannetta

Korrektorat: Rolf Prévôt (Leitung), Klaus Beger
Art Director: Andrea Schamaun
Layout: Rudi-Renoir Appoldt
Bildredaktion: Marina Roth
Alle Fotos in dieser Ausgabe: Marc Latzel
Verlag Verlagsleiter: Roland Oetterli
Anzeigen Leitung: Peter Menzato
beobachter.ch Monica Muijers
Auflage 326 304 Exemplare (WEMF-beglaubigt 2005); 1 066 000 Leserinnen und Leser (MACH Basic 2005)

Inhalt

- 4 Grundlagen**
Mehr Lebensqualität dank 30 Minuten Bewegung pro Tag
- 10 Risiken**
Trotz Verletzungsgefahr: Sport nützt mehr, als er schadet
- 12 Vorbereitung**
Praktische Einstiegshilfen für Bewegungsneulinge
- 16 Überforderung**
Ständig ans Limit zu gehen ist ungesund
- 20 Bewegungskreis**
Einfache Übungen für den Alltag – zum Herausnehmen
- 22 Laufen**
Gut unterwegs dank gutem Schuhwerk
- 26 Velofahren**
Korrektes Verhalten im Verkehr steigert den Genuss
- 30 Skating**
Das Bremsen auf Rollen will gelernt sein
- 32 Fussball**
Ohne Fairplay gehts auf dem Rasen nicht
- 36 Weitere Infos**
Über 40 Links, die Sie in Bewegung bringen

Swiss Runners Veranstaltungskalender 06/07

* mit Nordic Walking/Walking

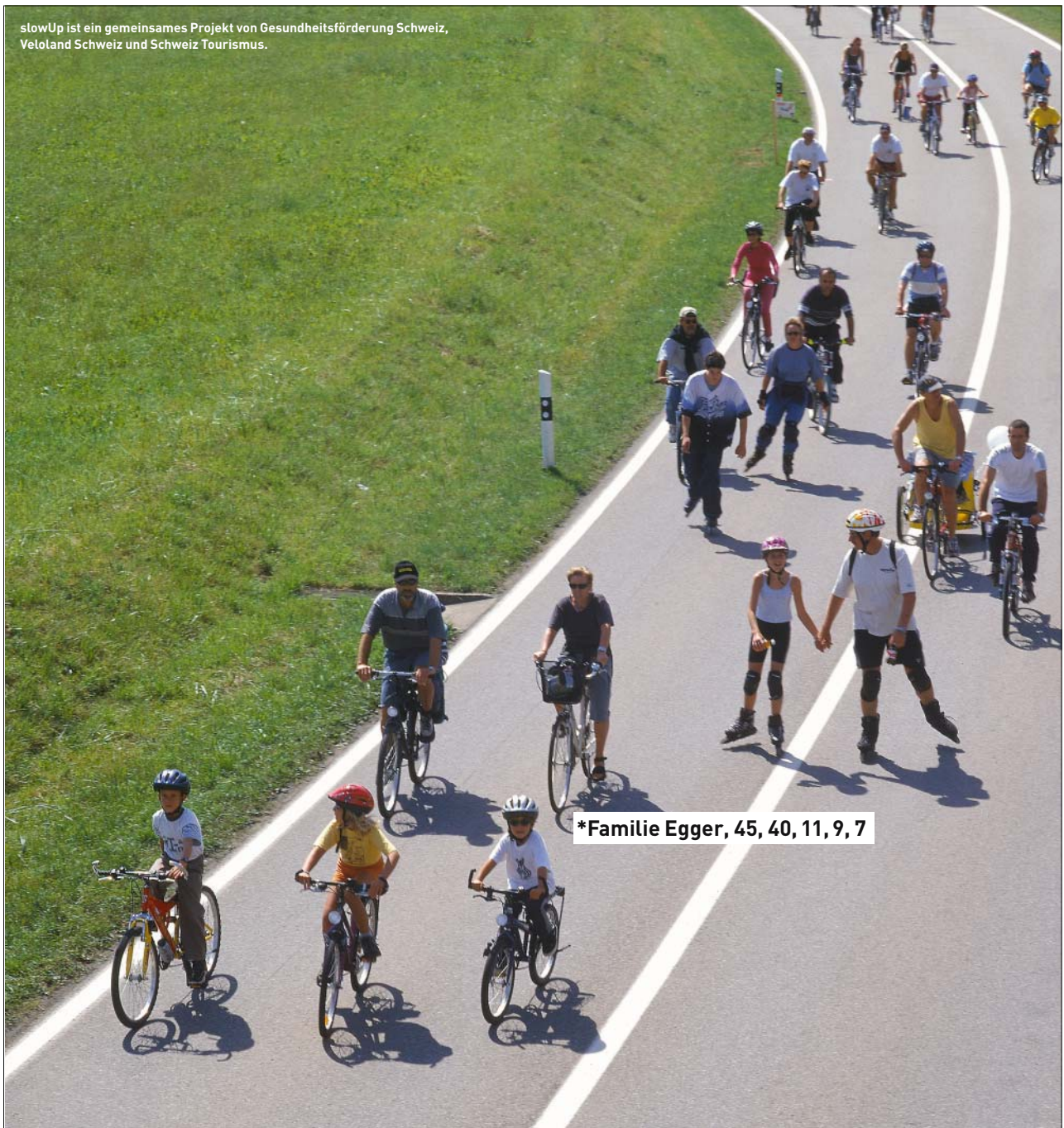
29. April	Luzerner Stadtlauf* www.luzernerstadtlauf.ch
13. Mai	Grand Prix Bern* www.gpbern.ch
21. Mai	Winterthur Marathon* www.winterthur-marathon.ch
9./10. Juni	Bieler Lauftage* www.100km.ch
11. Juni	Schweizer Frauenlauf in Bern* www.frauenlauf.ch
25. Juni	Aletsch Halbmarathon Bettmeralp* www.aletsch-halbmarathon.ch
29. Juli	Swiss Alpine Marathon Davos* www.alpine-davos.ch
20. August	Int. Matterhornlauf Zermatt* www.matterhornlauf.ch
26. August	Frauenfelder Stadtlauf www.frauenfeld.ch/stadtlauf
8./9. September	Jungfrau Marathon www.jungfrau-marathon.ch
9. September	Altstätter Städtllauf* www.staedtllauf.ch
16. September	Greifenseelauf Uster* www.greifenseelauf.ch
1. Oktober	Murtenlauf* www.morat-fribourg.ch
8. Oktober	Rapperswiler Schlosslauf www.schlosslauf.ch
22. Oktober	Lausanne Marathon* www.lausanne-marathon.com
28. Oktober	Glarner Stadtlauf www.glarner-stadtlauf.ch
18. November	Corrida Bulloise* www.corrida-bullose.ch
25. November	Basler Stadtlauf www.baslerstadtlauf.ch
2. Dezember	Course de l'Escalade www.escalade.ch
2. Dezember	Gossauer Weihnachtslauf www.weihnachtslauf.ch
10. Dezember	Zürcher Silvesterlauf www.silvesterlauf.ch
24. Februar	Bremgarten Reusslauf* www.reusslauf.ch
17. März	Kerzerslauf* www.kerzerslauf.ch
8. April	Zürich Marathon www.zurichmarathon.ch

Wir bewegen die Schweiz.



www.swissrunners.ch
www.post.ch/sponsoring

slowUp ist ein gemeinsames Projekt von Gesundheitsförderung Schweiz,
Veloland Schweiz und Schweiz Tourismus.

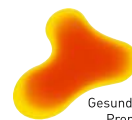


*Familie Egger, 45, 40, 11, 9, 7

slowUp bewegt Massen!

*Familie Egger bringt sonntags einiges in Bewegung. Dank Gesundheitsförderung Schweiz profitieren nebst der Familie Egger über 300'000 andere Personen jedes Jahr vom Projekt «slowUp». Bewegung fördert ein gesundes Körpergewicht.

Gemeinsam Chancen schaffen. www.slowup.ch und www.gesundheitsfoerderung.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera