

**Internet Links, die Sie in Bewegung bringen**

**Bewegung allgemein**

**www.active-online.ch**

Virtueller Fitnesscoach mit persönlichem Motivationsprogramm für mehr Bewegung im Alltag, mehr Sport oder Krafttraining. Besonders geeignet für Einsteiger.

**www.allezhop.ch**

Bewegungsinitiative des Bundesamts für Sport, von Gesundheitsförderung Schweiz, Santésuisse und Swiss Olympic. Schweizweit 1500 Kurse für Walking, Nordic Walking, Running, FitGym und Wassergymnastik.

**www.bfu.ch**

Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung. Broschüren zum Herunterladen und Bestellen. Informationen zu Sicherheitsprodukten.

**www.dr-walser.ch**

Thomas Walser, Allgemeinarzt in Zürich. Umfassendes Kapitel zu Sport und Bewegung («Selbstheilung»).

**www.gesundheitsfoerderung.ch**

Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Projekte, Massnahmen, Kampagnen zur Gesundheitsförderung.

**www.hepa.ch**

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Setzt sich für Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport ein. Zahlreiche Publikationen zum Herunterladen.

**www.movemed.ch**

Kompetenzzentrum für Prävention, Rehabilitation und Training. Sportmedizinische Untersuchungen, Leistungsdiagnostik, Trainingsberatung.

**www.suva.ch**

Schweizerische Unfallversicherungsanstalt. Broschüren zum Herunterladen und Bestellen. Online-Shop für Sicherheitsprodukte (www.sapros.ch).

**www.swissheart.ch**

Schweizerische Herzstiftung. «Impuls»-Bewegungsprogramm, um körperlich aktiver zu werden. Broschüre mit Bewegungsprogrammen zum Bestellen.

**www.vitaparcours.ch**

Rund 500 Parcours in der Schweiz, auf denen Einsteiger und Fortgeschrittene Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft trainieren können. Alle Übungstafeln zum Herunterladen.

**Laufen**

**www.cityrunning.ch**

Laufftreff in der Stadt Zürich. Jogging-Hotline: 043 266 93 81.

**www.helsana.ch/trail**

5 bis 15 Kilometer lange Strecken mit speziellen Hinweistafeln für Nordic Walker und Läufer. Alle Standorte schweizweit mit Anfahrtsskizzen und Laufkarten.

**www.in-team.ch**

Treffpunkt für Freizeitsportler in der ganzen Schweiz.

**www.laufplausch.ch**

Website für Hobbysportler und Geniesser. Trainingsbeispiele und Trainingspläne zum Herunterladen.

**www.laufschuhe.de**

Informationsportal für Laufschuhkäufer. Tipps, Laufschuhtest, Laufschuhlexikon.

**www.laufsport.ch**

Schweizer Laufsportplattform.

**www.runandsmile.ch**

Plattformen für Sportbegeisterte, die gern gemeinsam trainieren.

**www.ryffel.ch**

Lauf- und Walkingspezialist mit Online-Shop. Breites Angebot an Kursen und Aktivferien. Trainingspläne zum Herunterladen. Broschüren zu Walking und Running.

**www.sportcoach.ch**

Kurse und Aktivferien für Nordic Walking, Jogging, Mountainbike, Inlineskaten. Kurs- und Veranstaltungsdaten, Internetshop.

**Wandern**

**www.ausflieger.ch, www.wandersite.ch,**

**www.alternatives-wandern.ch**

Zahlreiche Tourenvorschläge und viel Wissenswertes rund ums Thema.

**www.landbeizli.ch**

Mit Bergbeizli-Führer zum Bestellen: Von jedem Lokal ist eine abtrennbare Original-Wanderkarte mit eingetragener Wanderroute integriert.

**www.swisshiking.ch**

Schweizer Wanderwege mit Wandervorschlägen und Online-Shop.

**www.swisstopo.ch**

Bundesamt für Landestopografie. Alle Landeskarten der Schweiz im Online-Shop.

**Inlineskaten**

**www.rollsport.ch**

Schweizerischer Rollsportverband. Adressen von Klubs in der ganzen Schweiz. «Swiss Inline Rulebook» zum Herunterladen.

**www.swiss-skater.ch**

Inlineklub für alle, die pro Jahr mindestens dreimal an einem offiziellen Schweizer Inline-Rennen teilnehmen. Interessante Member-Angebote.

**www.swiss-skate-map.ch**

Routenführer zum Bestellen. Die Karten enthalten ein detailliertes Streckennetz.

**Biken**

**www.igvelo.ch**

Lobby für Velofahrende in Alltag und Freizeit. Nonprofitorganisation mit über 30 Regionalverbänden in der ganzen Schweiz. Publikationen, Fahrkurse, Velobörsen, Sicherheitstipps.

**www.veloland.ch**

Stiftung zur Förderung von nationalen Angeboten für Velofahrer. Touren- und Übernachtungsangebote, Gepäcktransport. Zahlreiche Links zu Anbietern und Veranstaltern.

**www.veloplus.ch**

Spezialist für Velozubehör und -ausrüstung. Online-Shop. «Velohandbuch» zum Bestellen mit Tipps, Tests und 7000 Produkten.

**www.bikerefinder.ch**

Virtuelles Fundbüro mit Online-Datenbank, die auf den registrierten Nummern der Velovignetten basiert. Die Registrierung der Vignettennummer erfolgt per SMS oder über die Website. Preis: Fr. 1.50 pro Vignette.

**Veranstaltungen/Projekte**

**www.aktive-kindheit.ch**

Ein Medienset (DVD, Broschüre, Kartenset, Handbuch), um Erwachsenen die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung zu erläutern. Mit vielen Hintergrundinformationen und praktischen Anleitungen.

**www.biketowork.ch**

Eine Aktion der IG Velo. Vom 5. Juni bis 2. Juli 2006 sollen möglichst viele Leute mit dem Velo zur Arbeit fahren. Mit Wettbewerbspreisen.

Fiesch VS



**Internet Links, die Sie in Bewegung bringen (Fortsetzung)**

**www.freestyletour.ch**

Projekt der Stiftung für soziale Jugendprojekte. Trendsportarten werden in Schulen präsentiert und von den Schülern ausprobiert.

**www.inline-group-reusstal.ch**

Video/DVD «Faszination Inline-Skating» für Anfänger und Fortgeschrittene, 45 Franken.

**www.nightskate.ch**

Abendliche Stadtrundfahrten auf festgelegten Routen von 15 bis 20 Kilometern. Agenda für alle durchführenden Schweizer Städte mit Routenbeschreibung und Treffpunkt. Nicht für Anfänger geeignet.

**www.schweizbewegt.ch**

Eine Aktion des Bundesamts für Sport (Baspo) und des Gemeindeverbands. Vom 6. bis 14. Mai 2006 sollen möglichst viele verschiedene Bewegungsangebote in Schweizer Gemeinden bereitgestellt werden.

**www.schulebewegt.ch**

Eine Aktion des Baspo mit dem Ziel, möglichst viele Schulklassen in Bewegung zu bringen. Mit Wettbewerbspreisen.

**www.slowup.ch**

Aktive Erlebnistage für alle, die sich mit eigener Kraft auf Rädern bewegen. 13 Events für 2006 geplant.

**www.swiss-inline-cup.ch**

Volksfest auf Rollen: Die grösste Inline-Serie der Welt mit zehn Veranstaltungen in der ganzen Schweiz. Für Hobbysportler, Vollprofis, Teams, Familien. An den Rennen besteht Helmpflicht!

**www.swisswalking.ch**

Alljährlicher Walking-Event im September in Solothurn (mit Online-Anmeldung).

**www.swissrunners.ch**

Zusammenschluss von 22 Running-Vereinen der Schweiz, die jedes Jahr Laufveranstaltungen durchführen.

**Lektüre**

**Buchtipps**

- Michael Despeghel-Schöne: «Fitness für faule Säcke»; Egmont vgs, 2003, Fr. 26.80
- Eric van Duijn (Hg.): «Hören Sie auf Ihr Herz»; van Duijn, 1999, Fr. 19.80
- Urs Gerig: «Nordic Walking»; BLV, 2005, Fr. 8.80
- Urs Gerig, Thomas Frischknecht: «Richtig Mountainbiken»; BLV, 2003, Fr. 21.50
- Thomas Wessinghage: «Laufen»; BLV, 2002, 18 Franken

**Beobachter-Ratgeber**

- Dieter Hanhart u.a.: «Fit für die Pensionierung. Beziehungen, Gesundheit, Wohnen, Recht in der neuen Lebensphase»; dieser Ratgeber zeigt, wie man geistig und körperlich aktiv bleibt; 3. Auflage, 2005, 336 Seiten, 36 Franken
- Rita Kempfer: «Fitness leicht gemacht. Bewegung, Ernährung, Entspannung, Genuss»; der Ratgeber bietet Schritt für Schritt den richtigen Einstieg ins Fitnesstraining; 2001, 144 Seiten, Fr. 29.80

Die Beobachter-Ratgeber sind im Buchhandel erhältlich oder direkt beim Beobachter-Buchverlag, Postfach, 8021 Zürich, Telefon 043 444 53 07, Fax 043 444 53 09; E-Mail: buchverlag@beobachter.ch; Internet: www.beobachter.ch/buchshop

**VEREINT AKTIV SEIN:  
SO KOMMT IHR VEREIN  
AUF TOUREN**



2., aktualisierte Auflage,  
288 Seiten, Fr. 38.-

**UNSER VEREIN**

Aktiv als Mitglied und Vorstand

Aktiv sein – auch in der Freizeit. Engagieren Sie sich, wie fast die Hälfte aller Schweizerinnen und Schweizer, in einem Verein oder Sportclub?

Mit dem neuen Beobachter-Ratgeber lassen sich die vielfältigen Aufgaben des Vereinslebens professionell und effizient organisieren. Leicht verständlich aufgebaut und übersichtlich gestaltet, ist er unverzichtbar für alle, die im Verein aktiv sind.

- Gründung und Statuten
- Mitgliederwerbung und Marketing
- Anlässe organisieren und Reden halten
- Geld beschaffen und Krisen bewältigen

Mit praktischen Beispielen, Mustervorlagen und Checklisten. Jetzt bestellen und morgen schon durchstarten!

**JA, ICH BESTELLE**

Bitte senden Sie mir mit Rechnung zuzüglich Versandkosten:

**UNSER VEREIN** Fr. 38.-

Vorname
Name
Strasse, Nr.
PLZ, Ort
Meine Beobachter-Mitgliedsnummer
Datum, Unterschrift



# Sonderangebot für Velo- und Skatinghelme

Die Suva bietet den Leserinnen und Lesern des Beobachters Velo- und Skatinghelme zu Sonderkonditionen an:

**Cyber: für Erwachsene – Aktionspreis: CHF 74.–** statt CHF 92.–  
Einheitsgrösse M/L für Kopfumfang 54–61 cm; Gewicht: 275 g



blau/silber: Best.-Nr. 27858



rot/silber: Best.-Nr. 27859



schwarz/silber: Best.-Nr. 27860

**Speed: für Jugendliche – Aktionspreis: CHF 64.–** statt CHF 79.–  
Einheitsgrösse S/M für Kopfumfang 52–57 cm; Gewicht: 230 g



blau: Best.-Nr. 27861



orange: Best.-Nr. 27862



silber: Best.-Nr. 27863

**Super Loopy: (Murmi-Helm) für Kinder (ab 3 Jahren)**  
**Aktionspreis: CHF 56.–** statt CHF 69.–  
Einheitsgrösse S/M für Kopfumfang 52–57 cm; Gewicht: 250 g



blau: Best.-Nr. 26891

**Loopy: für Kleinkinder (ca. 1–3 Jahre)**  
**Aktionspreis: CHF 52.–** statt CHF 64.–  
Einheitsgrösse XS für Kopfumfang 46–52 cm; Gewicht: 210 g



blau: Best.-Nr. 27865



weiss: Best.-Nr. 27864

## Bestelltalon «Sonderangebot für Leserinnen und Leser des Beobachters»

Modell/Farbe	Best.-Nr.	Aktionspreis	Anzahl
<b>Cyber</b> , Grösse 54–61 cm			
Farbe blau/silber	27858	CHF 74.–	
Farbe rot/silber	27859	CHF 74.–	
Farbe schwarz/silber	27860	CHF 74.–	
<b>Speed</b> , Grösse 52–57 cm			
Farbe blau	27861	CHF 64.–	
Farbe orange	27862	CHF 64.–	
Farbe silber	27863	CHF 64.–	
<b>Super Loopy</b> , Grösse 52–57 cm			
Farbe blau	26891	CHF 56.–	
<b>Loopy</b>			
Farbe blau	27865	CHF 52.–	
Farbe weiss	27864	CHF 52.–	

### Achtung:

Bestellungen zu diesen Sonderkonditionen sind nur mit diesem Bestelltalon möglich.  
Alle Velohelme gem. EN 1078.

### Wichtig: Richtige Grösse wählen (Kopfumfang messen)

#### Talon einsenden an:

Suva, Safety Product Services, Zentweg 25, 3030 Bern  
oder Fax an: 031 338 85 48

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Tel.(für Rückfragen): \_\_\_\_\_

Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt sowie kostenlose Zustellung. Sonderangebot gültig solange Vorrat.

**Achtung:** Im Rahmen der Velohelm-Kampagne 2006 von BfU und Suva können Sie weitere 20 Franken sparen.  
Den Bon für die Rückvergütung und alle nötigen Informationen finden Sie unter [www.velohelm.ch](http://www.velohelm.ch).

*Wer steif bleibt, ist schneller verletzt.*

