



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Mobil total?

Total mobil!



# ..... Bewegung heisst leben



„alles tun auf dieser welt hat seine mobilität  
es gibt einen weg zur arbeit und einen zur ruhe  
eine mobilmachung für den krieg und eine friedensbewegung  
der pilger fliegt zur heiligen stadt, manager raftet in der schlucht  
nichts geht ohne bewegung  
selbst die langsamkeit braucht sie um erkannt zu werden  
auch der stillstand wäre nichts ohne den vergleich  
die schwingung der atome, die blätter im wind, die gestirne im all  
alles fliesst durch raum und zeit  
bewegung heisst leben“



# Mobil, mobil, mobile .....

## Blitz-Aufgabe im Tandem mit NachbarIn

- **Tandem-Person A:**  
Verwendung/Bedeutung der Wörter mit Wort-Komponenten „**Mobil, mobil, mobile**„  
notieren
- **Tandem-Person B:**  
Zeichnerisch (skizzenhaft) Gegenstände zu den  
Wörtern „**Mobil, mobil, mobile**„ festhalten

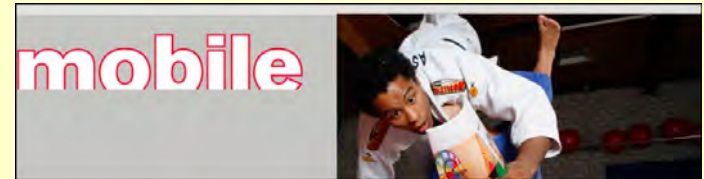


# Mobil, mobil, mobile .....

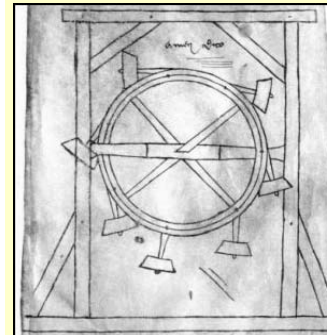
## A: Verwendung/Bedeutung

- **Exxon Mobil** (ehem. Oelfirma)
- **Mobil** (Fahrzeug)
- **mobil** (beweglich, munter; ugs: wohlauf, Mil: auf Kriegsstand gebracht)
- **Mobil** (Kundenzeitschrift DB)
- **Mobile** (aus engl. für Handy; Hafenstadt Alabama, Fluss in Arizona)
- **MobilBonus** (Angebot SBB)
- **swisscom mobile** („Handy“)
- .....

## B: Gegenstände



Fachzeitschrift für Sport



Perpetuum Mobile des  
[Villard de Honnecourt](#)  
(um 1230)



Mobile



# Mobilität

- lat. mobilitas; Beweglichkeit
- Verwendung für **Beweglichkeit** oder **Bewegung**, seltener für Flexibilität
- mit Attribut:
  - räumliche M.**  
(zirkuläre: regelm. zum Wohnsitz,  
residenz.: Wohnsitz)
  - soziale M.**  
(vertikal: Positionen/Schichten,  
horizontal.: Arbeit, Einkommen)
  - geistige M.**





# Mobil → Automobil mobil → automobil

- **automobil:**  
selber mobil sein  
➔ **Selbständigkeit**
- **Automobil:**  
ist selber mobil  
➔ **Abhängigkeit**
- **Zwei Seiten!**  
**Chance/Gefahr**





# Fort-Schritt



Seniorenport Schweiz  
Sport des aînés Suisse  
Sport per gli anziani Svizzera  
Sport per seniors Svizzera

SEE THE R-CLASS AT A MERCEDES-BENZ DEALER LAUNCH PARTY  
ON OCTOBER 26TH OR ON TOUR WITH THE ROLLING STONES.



A fully customized 2006 Rolling Stones Edition R-Class, signed by the band,



# Bewegung

Mobil → wohlauf – positiv

Was trägt zum “**Wohlauf**„ bei? → **Bewegung ist eine Komponente**

Fragen:

- Was **bewirkt** Bewegung?
- Wie **wirkt** Bewegung?
- Wie lauten **Bewegungsempfehlungen**?





# Was bringt Bewegung?

Damit Sie diesen Text lesen können: Sie mussten sich zuvor in diesen Raum bewegen. Wer regelmässig körperlich aktiv ist, tut sich viel Gutes:

- Sie haben während des Tages mehr **Energie**.
- Sie **schlafen** nachts besser.
- Sie bauen **Leistungsreserven** auf und **erholen** sich rascher von Anstrengungen oder Krankheiten.
- Sie können Ihr **Gewicht** leichter kontrollieren.
- Sie haben die Gelegenheit, neue **Bekanntschaften** zu machen.
- Sie bleiben in Ihrem **Alltag** länger **selbständig**.

Quelle: Lassen Sie sich nicht aufhalten, 2005



# Erwartete Wirkungen:

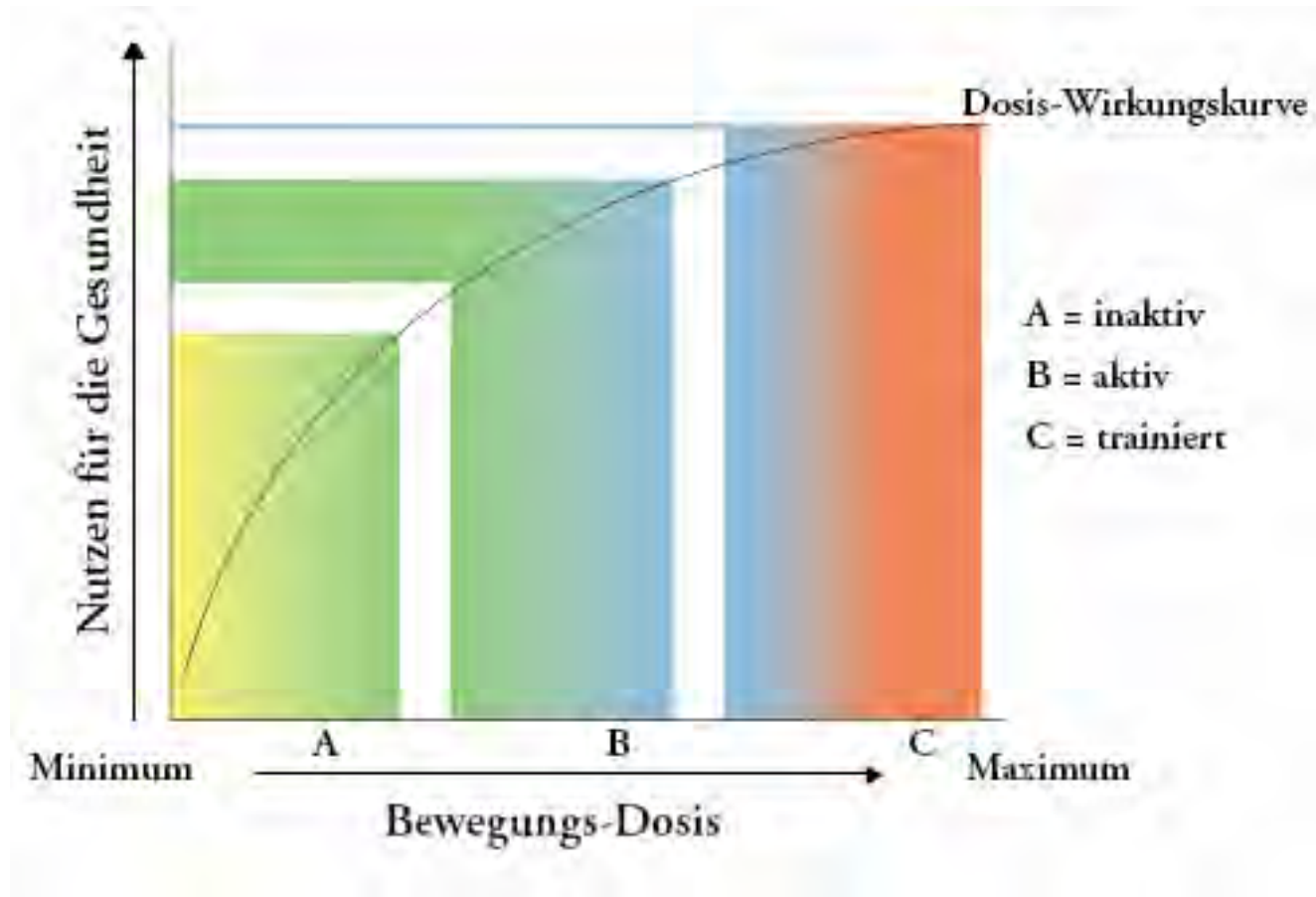
Auch schützt regelmässige körperliche Bewegung vor verschiedenen Krankheiten. Nach aktuellem Stand des Wissens sind folgende Wirkungen zu erwarten:

- Das Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** sinkt deutlich.
- Auch das Risiko für die **Zuckerkrankheit** (Diabetes Typ 2) nimmt ab.
- Das **«gute» Cholesterin** (HDL-Cholesterin), das die Blutgefässe schützt, steigt an.
- Das Hirn wird **besser durchblutet**, wodurch das Risiko für einen Hirnschlag sinkt.
- Das **Risiko** für Osteoporose (Knochenschwund) **nimmt ab**.
- Bewegung, besonders in der freien Natur, hellt die **Stimmung** auf und lindert depressive Beschwerden.

Quelle: Lassen Sie sich nicht aufhalten, 2005



# Wie wirkt Bewegung?



Quelle: nach Haskell, 1994



# Bewegungspyramide



Quelle: Lassen Sie sich nicht aufhalten, 2005



# mobil sein

beweglich sein → **selbst** und **ständig**

**eigenverantwortlich**

„Gesundheit bein-  
hält ein grosses  
Stück Eigenver-  
antwortung!“

**Kontinuität**

„Bewegungs-  
kultureller  
Lebenstil!“



# Verschiedene Komponenten

„Sie haben sich nicht verändert“  
„Oh“ sagte Herr Peter und erbleichte.

B. Brecht

## physische

- Kraft
- Ausdauer
- Gelenkigkeit
- .....

## Autonomie

## psychische

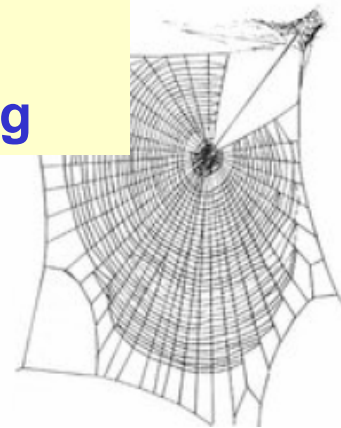
- Stimmung
- Selbstvertrauen
- Stresstoleranz
- .....

## Persönlichkeit

## Soziale

- Freunde
- Kontakte
- Gespräche
- .....

## Vernetzung



Die Entwicklung der Intelligenz ist beim Menschen an den vielfältigen und kreativen Gebrauch seiner Gliedmassen gebunden.

(Mehr als ein Drittel des Gehirns ist damit betraut, Bewegungen zu ermöglichen)



# und trotzdem .....



**Brennpunkt**

Der Bewegungsmangel in Zahlen

**Eine Minderheit trainiert,  
die Mehrheit schaut zu**

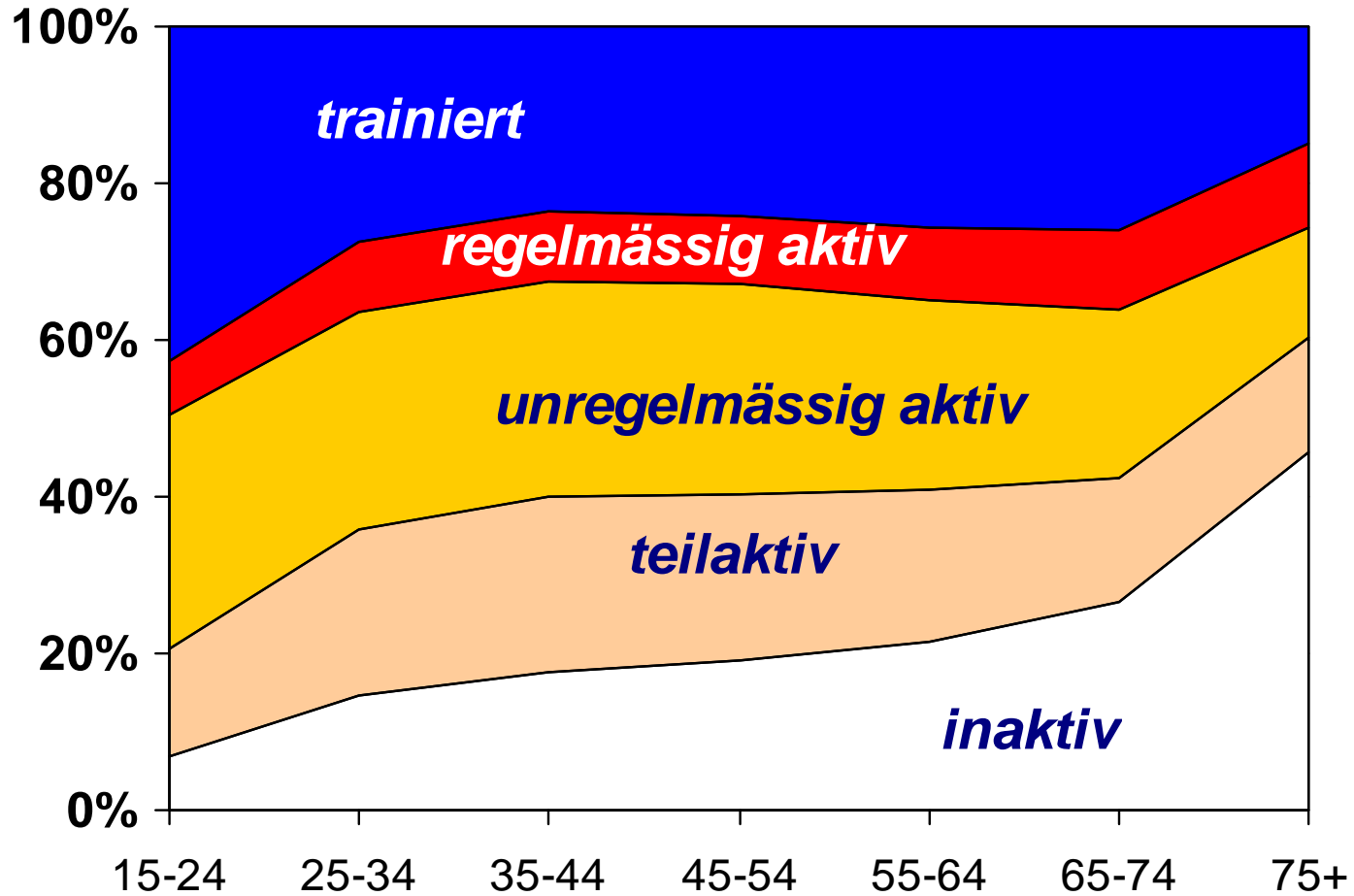
# Stolper-↕-Stein



Es gibt tatsächlich einen Mechanismus im Gehirn, der die Trainierenden „belohnt“ - leider aber erst nach vollbrachter Leistung.



# Wir schauen genau hin:



Quelle: Lamprecht M, Stamm HP. Observatorium Sport und Bewegung Schweiz. Bewegungsverhalten in der Gesundheitsbefragung 2002. Zürich, L&S Sozialforschung und Beratung AG, 2004.





# Sicherheit

## Mobilität

Wie viel ist notwendig?  
Was ist nützlich?  
Wie ist der Umgang?

Notwendige  
Nützliche  
Souveräne

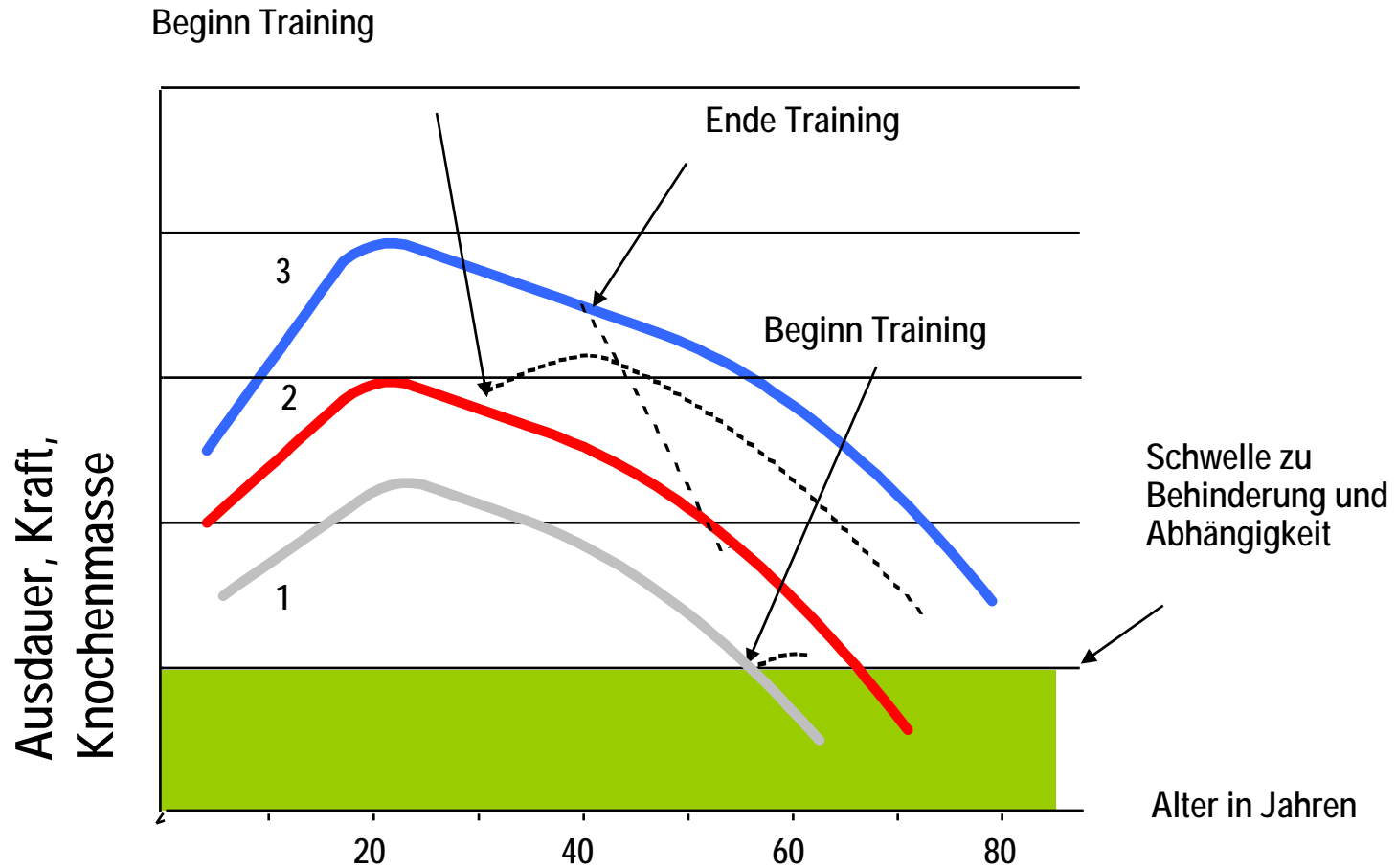
## Bewegung

Wie viel ist erforderlich?  
Was ist geeignet?  
Was ist zumutbar?

Wozu?  
Was?  
Wie?



# Sicherheit begleitet uns



Quelle: Martin BW, Marti B. Ther. Umschau, 1998



# Sicherheit: Stürze

..... sie sind Thema Nr. 1 bei alter werdenden Menschen

→ Ursache?

→ Folgen?

→ Konsequenzen!

**Wichtig:** Die **positiven Effekte** von Bewegung sind **grösser** als die **bewegungsunfallbedingten Kosten**.



Und .....

**Den Haien entrann ich,  
den Tiger erlegte ich,  
aufgefressen wurde ich  
von den Wanzen.**

**B. Brecht**

**Danke für die Einladung und Ihre Aufmerksamkeit**

„Nur Reisen ist Leben,  
wie umgekehrt das Leben Reisen ist.“  
J. Paul