

Fair und Sauber: «Ich meide Tabak, Cannabis und Alkohol»

Dass Rauchen der Leistungsfähigkeit schadet und nicht zum Sport gehört, wird in diesem Hilfsmittel erklärt. Das vierte Commitment von «cool and clean» heisst: «Ich meide Tabak und Cannabis und Alkohol». In den beiden Hilfsmitteln werden zur Umsetzung sieben Übungen vorgeschlagen.



Commitment 4 «Ich verzichte auf Tabak und Cannabis»

Commitment 4 «Ich trinke Alkohol, wenn überhaupt, verantwortungsbewusst»

Quelle: mobilepraxis 37/2008, in Zusammenarbeit mit «cool and clean»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO