

Wissen für ein gesundes Körpergewicht entdecken

Schtifti Freestyle Tour Eintägiges Programm für Schulklassen und ganze Schulhäuser

Die Freestyle Tour macht mobil gegen Übergewicht, unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel. Das eintägige Programm bringt Schüler- und Lehrer/-innen in Bewegung und zu mehr Wissen über eine ausgewogene Ernährung: Sie lernen mit Profis, wie Breakdance, Football, Skaten oder Frisbee Freude an der Bewegung wecken kann. Diese Sportarten animieren besonders zum Nachahmen, denn sie können ohne Aufwand von den Jugendlichen selbst und ohne Leistungsdruck in die Freizeit integriert werden. Dazwi-

schen bereiten alle mit den jungen Köchen ein schmackhaftes Birchermüesli zu, um zu erleben, wie einfach ein ausgewogenes Frühstück zubereitet ist.

Mit Hilfe einer Lebensmittelpyramide folgt eine anschauliche Ernährungslehre. Damit das neue Bewusstsein auch während des Alltags in Erinnerung bleibt, wird am Ende des Tages mit dem Schtifti Powergame, einem überdimensionierten «Leiterlispiel», das neue Wissen auf spielerische Weise abgefragt und gefestigt. Zusätzlich erhalten alle Teilnehmenden das Schtifti-Kochbüch-

lein geschenkt, das Rezepte und Tipps enthält.

Mit diesem Programm, das in Zusammenarbeit mit Suisse Balance entwickelt wurde, besucht die Schtifti jährlich über 3000 Kinder und Jugendliche in der Schweiz. Hauptpartner der Freestyle Tour sind das Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz sowie als Partner Coop und die Swica Gesundheitsorganisation.

Vom 19. bis 23. Mai tourt das Team durch die italienische und vom 26. bis 30. Mai durch die französische Schweiz. Vom 2. bis

6. Juni sowie vom 18. August bis 5. September besucht die Schtifti Schulhäuser in der Deutschschweiz. Ausserhalb der Tourdaten haben Schulen, Institutionen und Vereine die Möglichkeit, das Angebot der Schtifti zu mieten: Mit den Schtifti-Workshops kann das Programm individuell an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden. (MGT)

Die Anmeldungen können unter www.schtifti.ch heruntergeladen werden. Fragen an den Tourorganisator Flavio Trevisan: Flavio.Trevisan@Schtifti.ch, Telefon 044 422 06 77, Handy 078 601 68 35.