

# KIDS IN BEWEGUNG: SWICA UNTERSTÜTZT DIE SCHTIFTI FREESTYLE TOUR 2006

Bereits seit 2003 ist die Schtifti Freestyle Tour – ein Projekt der Stiftung für soziale Jugendprojekte – unterwegs, um gegen Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Übergewicht mobil zu machen. Letztes Jahr besuchte das Team über 2500 Kinder und Jugendliche in der Deutsch- und Westschweiz. Die Instruktoren sorgen mit Freestyle-Sportkursen für Bewegung, zudem vermitteln Jungköche die wichtigsten Tipps für eine ausgewogene Ernährung.



Wer den Spass an Bewegung frühzeitig entdeckt, ist motivierter, auch längerfristig Sport zu treiben.

Laut dem 5. Schweizerischen Ernährungsbericht leiden über zwei Millionen Einwohnerinnen und Einwohner unseres Landes an Übergewicht. Die Studien, die alle sieben Jahre im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) durchgeführt werden, zeigen deutlich, dass die Tendenz steigt – unter anderem auch bei Kindern und Jugendlichen. Die Folgekosten von Übergewicht werden von Fachleuten auf jährlich 2,7 Milliarden geschätzt (Details unter [www.ernaehrungsbericht.ch](http://www.ernaehrungsbericht.ch)).

**Spass an der Bewegung entdecken**  
Bewegungsmangel und falsche Ernährung in der Jugend führen kurz- oder langfristig zu gesundheitlichen Problemen. Wer den Spass an der Bewegung frühzeitig entdeckt, ist motivierter, auch längerfristig Sport zu treiben und in den Alltag zu integrieren. «Es ist wichtig, Kinder und Jugendliche altersgerecht anzusprechen. Und genau das machen wir mit der Schtifti Freestyle Tour und der Schtifti», sagt Flavio Trevisan, Tour-Organisator der Schtifti.

Das eintägige Programm kann von Schulen gebucht werden und teilt sich wie folgt auf: Am Vormittag werden trendige Freestyle-Sportarten (Skaten, Footbag, Breakdance) vorgestellt und gelernt, am Nachmittag vermitteln Jungköche die wichtigsten Tipps für ausgewogene Ernährung. Mehr Informationen erhalten Sie unter: [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch).

#### **SWICA fördert die Prävention**

Ein action-geladener, informativer Tag reicht noch nicht, um «gesünder» zu leben. Er kann

