

Freestylen ist gesund und macht schlank

Oberaargau Die Schtifti-Freestyle-Tour möchte jungen Leuten lehren, wie man gesund lebt

Die Schulen in unserer Region sind angesprochen: Die Schtifti-Freestyle-Tour bietet ihnen Bewegungs-Workshops an.

Ganze Schulhäuser können sich jetzt einen Platz im Tourplan sichern – und für ein unvergessliches Erlebnis sorgen. Die Freestyle-Tour macht mobil gegen Übergewicht, unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel. Anmelden können sich alle interessierten Schulen im Oberaargau und im Emmental. Mit Freestylesportlern und jungen

Köchinnen, die auf Augenhöhe mit den Jugendlichen für ein gesünderes Verhalten werben, sollen die Lernenden zu Bewegung und gesundem Essen animiert werden. Sie entdecken Freestyle-Sportarten, kochen mit den Schtifti-Köchen und erfahren den Zusammenhang von Bewegung und Ernährung. Mit diesem Wissen und der neuen Begeisterung für das eigene Körpergefühl können sie für ihre gesunde Zukunft sorgen.

Das eintägige Programm bringt Schülerinnen und Schüler und Lehrpersonen in Bewegung und zu mehr Wis-

sen über eine ausgewogene Ernährung: Die Schülern lernen mit echten Profis, wie Breakdance, Footbagen, Skaten und Frisbee Freude an der Bewegung wecken können. Diese Sportarten animieren besonders zum Nachahmen, denn sie können ohne Aufwand von den Jugendlichen selbst in die Freizeit integriert werden.

Mithilfe einer grossen Lebensmittelpyramide folgt nach der Bewegung eine anschauliche Ernährungslehre. Damit das neue Bewusstsein auch während des Alltags in Erinnerung bleibt, wird am



BEWEGUNG Skateboard. zvg

Ende des Tages mit dem Schtifti-Powergame, einem überdimensionalen «Leiterli-spiel», das neue Wissen auf spielerische Weise gefestigt.

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

Anmeldung für Schulen unter:
www.schtifti.ch