

Damit die Jugendlichen das Wissen für ein gesundes Körpergewicht erhalten:

Jetzt für die Schtifti Freestyle Tour anmelden

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. Mit Freestylesportler/-innen und jungen Köchen/Köchinnen, die auf Augenhöhe mit den Jugendlichen für ein gesünderes Verhalten werben.

Die Schülerinnen und Schüler 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 Schüler/-innen und Lehrer/-innen in Bewegung und zu mehr Wissen über eine ausgewogene Ernährung: Die Schüler/-innen 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 und ohne Leistungsdruck in die Freizeit integriert werden. Dazwischen bereiten alle mit den jungen Köchen ein schmackhaftes Birchermüesli zu, um zu erleben, wie einfach ein ausgewogenes Frühstück zubereitet wird.

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. ●

Die Anmeldungen können unter www.schtifti.ch heruntergeladen werden.