

## Körpergefühl entdecken

► Die Freestyle-Tour macht mobil gegen Übergewicht, unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel: Mit Freestylesportlerinnen und -sportlern sowie jungen Köchinnen und Köchen, die auf Augenhöhe mit den Jugendlichen für ein gesünderes Verhalten werben. Die Schüler/-innen entdecken dabei Freestyle-Sportarten, kochen mit den Schtiftii-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. Während des eintägigen Programms wollen echte Profis aus Breakdance, Footbag, Skaten und Frisbee Freude an der Bewegung we-



cken. Vom 2. bis 6. Juni sowie vom 18. August bis 5. September besucht die Schtifti Schulhäuser in der Deutschschweiz und erteilt dort Ernährungskurse, Breakdance-, Footbag-, Skateboard- und Frisbee-Unterricht.

Ausserhalb der Tourdaten haben Schulen, Institutionen und Vereine die Möglichkeit, das Angebot der Schtifti zu mieten. //

► [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)