

Raus aus dem Fernsehsessel

Bewegung Projekt animiert zu gesünderem Lebensstil

Die «Schtifti Freestyle Tour» macht auch dieses Jahr wieder mobil gegen Übergewicht, unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel bei Jugendlichen. Gesucht sind an einer Projektteilnahme interessierte Schulen.

Statt die Schulbank zu drücken, haben auch dieses Jahr wieder 3000 Schweizer Schüler die Möglichkeit, im Rahmen des Projekts «Schtifti Freestyle Tour» verschiedene Freestyle-Sportarten auszuprobieren und dabei einiges über Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und deren Zusammenhang erfahren.

Nebst dem Ausüben der Sportarten mit Freestyle-Profis (Streetskates, Slalom- und Longboards, Breakdance) lernen die Jugendlichen während des Projekttagess in einer anschaulichen Ernährungslehre mit Kochkurs, wie sie sich ausgewogen ernähren können. Schliesslich wird das neue Bewusstsein in spielerischer Form gefestigt.

Soziale Jugendprojekte

Das Ziel dieses Projekts ist es, Jugendliche auf ungezwungene Art und Weise mit einem gesunden Lebensstil vertraut zu machen. Die Sportarten sollen die Jugendlichen zu mehr Bewegung animieren, da sie fast ohne Aufwand in deren Freizeit integriert werden können.

Die «Schtifti Freestyle Tour» ist ein Projekt der Stiftung Schtifti, die soziale Jugendprojekte organisiert. In Zusammenarbeit mit diversen Partnern – darunter die «Gesundheitsförderung Schweiz» – kämpft sie damit gegen eine unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel bei Jugendlichen. Interessierte Schulen können sich voranmelden und so versuchen, sich einen Platz im Tourplan zu sichern. (MGT)