

Lebenslust statt Körperfrust – «Schtifti» startet die neue Freestyle Tour

Die Schtifti – Stiftung für soziale Jugendprojekte – bringt seit ihrer Gründung 2003 viele Schüler auf den Geschmack einer ausgewogenen Ernährung und beweist Bewegungsmuffeln, dass Sport mehr Spass macht, als vor dem Fernseher zu sitzen und Chips zu essen. Die Daten für die Schtifti Freestyle Tour 2008 stehen fest und das Schtifti-Team wird so schweizweit bis Ende 2008 gegen 3000 Schüler erreichen. SWICA unterstützt die Tour seit 2006.

Die Schüler werden von den Freestyle-Mitarbeitern in die Kunst des Skateboardens eingeführt.

Mit ihrem Hauptprojekt, der Freestyle Tour, hat sich die Schtifti in diesem Jahr zum Ziel gesetzt, 30 Schulhäuser in der ganzen Schweiz zu besuchen. Die Mitarbeiter zeigen den Heranwachsenden, wie sie sich mit coolen Sportarten wie Streetskate, Slalom- und Longboards, Breakdance, Footbag und Frisbee sowie einer ausgewogenen Ernährung fit halten können. Diese Workshops können von Schulen und Institutionen gebucht werden.

Längerfristig etwas erreichen

«Wir besuchen aber keine Schulklassen zur reinen Unterhaltung», betont Roger Grolimund, Mitbegründer und Geschäftsführer der Schtifti. «Deshalb verlangen wir, dass die Themen Ernährung, Bewegung sowie Gesundheit parallel im Schulunter-

richt behandelt werden. Auch eine gute Zusammenarbeit mit dem Lehrpersonal ist uns sehr wichtig, denn nur so können wir den Lebensstil der Jugendlichen positiv beeinflussen und langfristig etwas erreichen.» Die Schtifti bietet nicht nur verschiedene Sportarten sowie Ernährungs- und Kochkolektionen an, sondern stellt den Schulen auf Wunsch auch Material für den Unterricht zur Verfügung.

Keine «fette» Zukunft

Die Gefahr, dass Kinder und Jugendliche viel zu wenig bewusst mit ihrer Gesundheit umgehen, ist heute grösser denn je. Wer alles gedankenlos in sich hineinstopft und nur noch vor dem Computer sitzt, riskiert eine fette Zukunft – und damit verbundene gesundheitliche Probleme im Erwachse-





Die Schüler lernen, wie sie ohne grossen Aufwand leckeres und gesundes Essen zubereiten können.

nenalter. «Mit dem richtigen Wissen um das Zusammenspiel von Bewegung und Ernährung können schwerwiegende gesundheitliche Folgen vermieden werden. Die Jungen sollen sich aktiv mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen. Uns ist es aber auch wichtig, dass die Teenager ein gesundes Körper- und Selbstbewusstsein entwickeln, um ihre Selbstkompetenz zu steigern», erklärt Roger Grolimund.

Positives Echo auf die Arbeit

Im Jahr 2004 erhielt das Projekt «Schtifti Freestyle Tour» vom Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz den Titel «Bestes nationales Jugendprojekt für Bewegungsförderung». Von der Zeitschrift Beobachter wurde der Schtifti im Jahr 2007 der

Beobachter-Jugendpreis für das beste nationale Jugendprojekt verliehen. Roger Grolimund freut sich über diese Auszeichnungen. Noch wichtiger sind ihm die positiven Feedbacks der Jugendlichen, aber auch von Eltern und aus der Lehrerschaft. «Die Rückmeldungen zeigen, dass es uns gelingt, einen Grossteil der teilnehmenden Schüler für die Themen Bewegung und Ernährung längerfristig zu sensibilisieren.»

Für optimale Sportanlagen

Damit die Kinder und Jugendlichen auch ihren eigenen Raum und Platz für Bewegung erhalten, setzt sich die Schtifti für optimale Sportanlagen ein. Mit Profis aus der Freestyle-Szene bewerten sie bestehende Skater- oder Freestyle-Anlagen und

Herausforderung Gesundheitspolitik

Die Bekämpfung der Fettleibigkeit (Adipositas) wurde von der WHO 2006 zur grössten Herausforderung für die Gesundheitspolitik der europäischen Region deklariert. Der Trend zum Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist alarmierend und heute zehnmal höher als noch 1970. Das Ziel der WHO: Bis spätestens 2015 soll dieser Trend sichtbar eingedämmt werden. Dieses Ziel hat sich die Schtifti bereits vor vier Jahren auf die Fahne geschrieben und mit konsequentem Einsatz vorangetrieben. Dass die Schtifti Freestyle Tour ein gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen fördert, beweist eine begleitende Studie von Swiss Balance, der Ernährungsbewegung des Bundesamts für Gesundheit und der Gesundheitsförderung Schweiz. Swiss Balance erfasste mittels Fragebogen das Ernährungs- und Bewegungsverhalten aller Teilnehmenden während der Freestyle Tour und des darauf folgenden Jahres. Die positiven Resultate unterstreichen die Bedeutung des Projekts.

machen Vorschläge für einen Umbau beziehungsweise eine Erweiterung oder konzipieren ganze Anlagen neu, damit diese den Vorstellungen und Bedürfnissen der künftigen Benutzer entsprechen.

Schtifti-Set zu gewinnen

Zur Motivationssteigerung wurde von der Schtifti ein unterstützendes Set gepackt: eine Kochschürze, eine CD-Single mit einem «gerappten» Rezept, ein Footbag und ein Schlüsselanhänger. Das speziell auf Jugendliche abgestimmte Kochbüchlein weckt zudem mit einfachen und gesunden Rezepten die Lust aufs Einkaufen und Kochen. SWICA verlost unter allen Wettbewerbsteilnehmern 80 Schtifti-Sets. Einfach Talon einsenden an: **SWICA Gesundheitsorganisation, Unternehmenskommunikation, Stichwort «Schtifti», Römerstrasse 38, 8400 Winterthur.** Die Teilnahme ist auch via E-Mail an pr@swica.ch möglich.

Wettbewerbsfragen:

1. In welchem Jahr wurde die Schtifti gegründet?
2. Um wie viel hat sich der Trend zu Adipositas bei Kindern und Jugendlichen seit 1970 gesteigert?
3. Wie viele Schulhäuser wird das Schtifti-Team auf der Freestyle Tour in diesem Jahr besuchen?

Lösungen:



Vorname/Name

Strasse

PLZ/Wohnort