



BILD FLURIN BERTSCHINGER

Mehr Bewegung mit der Schtifti

Oberrieden. – Gestern machte die «Freestyle-Tour» der Stiftung für soziale Jugendprojekte (Schtifti) in Oberrieden Halt, um Jugendliche zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung zu motivieren. Neben Skateboarden ist das Zusammenstellen eines gesunden Frühstücks Thema des Projektes. Seite 61



BILD FLURIN BERTSCHINGER

Skeptische Blicke im Ernährungsworkshop: Um ein gesundes Birchermüesli zu machen, braucht's nur fünf Minuten?

Mit Skateboards und Birchermüesli gegen das Übergewicht bei Schülern kämpfen

Die «Freestyle-Tour» der Stiftung für soziale Jugendprojekte animiert Schüler zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung. Gestern hielt die Tour in Oberrieden.

Von **Katenka Hoidn**

Oberrieden. – Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung ist bei Jugendlichen nichts Neues. «Wir haben die Erfahrung gemacht, dass rund die Hälfte der Schüler kein Frühstück isst», sagt Ernesto Schneider, fachlicher Leiter der Stiftung für soziale Jugendprojekte, kurz Schtifti.

Der Bewegungsmangel von Jugendlichen hat ihn und Roger Grolimund vor sechs Jahren dazu veranlasst, die Schtifti zu gründen. Am Anfang nur mit Skateboards unterwegs, ist das Projekt «Freestyle-Tour» inzwischen gewachsen. Die Schüler werden neben mehreren Freestyle-Sportarten auch darin angeleitet, wie sie sich mit einfachen Mitteln und wenig Aufwand gesund ernähren können. «Wir haben die gleiche Botschaft wie die Lehrer, sagen dies einfach auf eine andere Art», sagt Schneider.

Projekttag im 10. Schuljahr

Gestern machte die «Freestyle-Tour» an der Berufswahlschule des Bezirk Horgen (BWS) in Oberrieden Halt. «Für uns ist die Gesundheitsförderung ein wichti-

ges Thema der Berufsvorbereitung», sagt Schulleiter Thomas Wagen. An der BWS absolvieren die Schüler, welche noch keinen Einstieg ins Berufsleben gefunden haben, ein 10. Schuljahr. Dieser Projekttag unter dem Motto «Fit und Bewegt» sei einer von 5 Spezialtagen, welche die BWS jeweils während einem Jahr durchführt.

Für alle etwas Neues

Am Morgen stehen die Workshops Slalom- und Longboard, Streetskateboard, Breakdance, Football und Frisbee auf dem Programm. In der Pause stellen die Schüler unter Anleitung der Schtifti-Instruktoren ihr eigenes Birchermüesli zusammen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen lernen die Schüler die Lebensmittelpyramide kennen und wenden zum Abschluss das Gelernte in einem Wissensspiel an.

Für einmal sind die Lehrer auf der gleichen Seite wie die Schüler: Seit 30 Jahren steht Wagen wieder das erste Mal auf einem Rollbrett und übt mit den anderen das Bremsen.

«Es klappt ganz gut», sagt Olivia Twerbold nach ihren ersten Runden mit dem Slalomboard auf dem Pausenplatz des Schulhauses Langweg. Die von der Schtifti aufgestellte Startrampe ist ihr jedoch noch nicht ganz geheuer. Zehn Minuten später steht sie oben. Sie hält sich mit den Händen am Geländer und an

Weltcup-Gewinnerin und Schtifti-Instruktorin Bettina Luginbühl fest, um dann, ihren Körper nach vorne geneigt, die zwei Meter hinunterzufahren. Problemlos. «Es war gar nicht so schlimm», sagt sie zu ihren Freundinnen.

«Nur die Hälfte der Schülerinnen und Schüler isst ein Frühstück.»

ERNESTO SCHNEIDER,
Mit-Gründer «Schtifti»

Dazulernen können alle etwas. Hadis Nuhiji fährt nicht das erste Mal Streetskateboard. Er war vor einem Unfall viel mit seinem Skateboard auf der Strasse unterwegs. Den kurzen Hang bis auf den Pausenplatz hinunterzufahren, bereitet ihm keine Mühe. Aber vor dem Sprung über das tiefe Metallgelenk hat er schon ein bisschen Angst. Bis jetzt habe es noch nicht geklappt. «Übung macht den Meister», sagt er und nimmt erneut Anlauf.

Zusammenarbeit überzeugt

Auch die Schulen seien von dieser Zusammenarbeit überzeugt. «Es gibt Schulleiter, die fragen uns alle zwei Jahre an», sagt Ernesto Schneider. Die Rückmeldung von den Schulen und den Schülern seien durchaus positiv.

Den Mädchen, die von der Wiese kommen, hat das Frisbeespielen sehr gut gefallen. Hunger hätten sie bekommen. Da kommt das Birchermüesli gerade recht.

www.schtifti.ch