



Bei der Freestyle Tour der Schtifti lernen die Jugendlichen Breakdancen.

**Region** Die Schtifti Freestyle Tour gegen Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen.

# Für ein gesundes Körpergefühl

**Ü**bergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist laut der WHO, der Weltgesundheits-Organisation, ein ernstzunehmender Trend. Seit 1970 hat sich die Zahl der Übergewichtigen ver-

zehnfacht. Mangelnde Bewegung und falsche Ernährung sind die Hauptgründe für diese Entwicklung. Bis spätestens 2015 soll deshalb dieser Trend eingedämmt werden und genau dieses Ziel verfolgt die Freestyle

Tour der Schtifti. Jedes Jahr lernen Schülerinnen und Schüler Wissenswertes zu gesunder Ernährung und Bewegung. Eine von der Gesundheitsförderung Schweiz begleitete Umfrage hat gezeigt, dass dies bei den Jugendlichen sehr gut ankommt. Das eintägige Programm wird Schulen in der ganzen Schweiz angeboten. Die Schülerinnen und Schüler lernen mit echten Profis, wie Breakdance, Footbag, 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. Zwischen den sportlichen Aktivitäten lernen die Jugendlichen zusammen mit jungen Köchen ein schmackhaftes Birchermüesli zuzubereiten. Mit Hilfe einer grossen Lebensmittelpyramide folgt nach der Bewegung die Ernährungslehre, anschaulich und einfach erklärt. Dazu gehören auch Tipps zu den Themen Nachhaltigkeit und Recycling. Am Ende des Tages wird bei Schtifti Powergame das Erlernte nochmals ins Bewusstsein gebracht

Selber Kochen gehört zum Tagesprogramm.





FOTOS:ZVG

und alle Teilnehmenden erhalten ein kleines Kochbuch.

**Das Thema Bewegung** und gesunde Ernährung liegt auch Coop am Herzen. Deshalb unterstützt Coop die Freestyle Tour seit mehreren Jahren als Partner. Die Freestyle Tour ist am 18. August in der Schule Balainen in Nidau und am 28. August am Institut Beatenberg zu Gast. Weitere Informationen zur Schtifti und der Freestyle Tour findet man im Internet. *pas*

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



## Murten Lustvolle Kollision zwischen Pop und Klassik zum Auftakt.

Die Sommerfestspiele Murten Classics feiern dieses Jahr ihr 20-Jahr-Jubiläum. Beim Musikfestival vom 13. bis 31. August werden an romantischen Plätzen Sinfonie- und Serenaden-Konzerte gespielt – im Schlosshof, am See oder in historischen Gemäuern. Zum Eröffnungskonzert

treten am 14. August Mia Aegerter (Bild) mit ihrer Band und die Camerate Schweiz gemeinsam auf – zwei Musikstile, die ineinander verschmelzen, speziell arrangiert für Murten Classics.

[link  
www.murtenclassics.ch](http://www.murtenclassics.ch)

## Historischer Saumzug

**Oberland** Start zur Wanderwoche auf der Sbrinz-Route.



**Interessantes Säumerhandwerk der «guten alten Zeit».**

**A**m Sonntag beginnt mit dem Säumerfest und dem Abmarsch in Kerns ein spezielles Wandererlebnis, begleitet von einem historischen Saumzug. Die einwöchige Tour führt vom Sarneraatal über die Pässe Brünig, Grimsel, Griesnach Ponte Formazza und über den San Giacomo ins Bedrettetal. Die Reise ist

nicht mehr so beschwerlich wie einst, als Säumerkolonnen Sbrinz-Käse und Salz in den Süden brachten. Das Gepäck wird den Teilnehmern transportiert. So kann die imposante Natur und Bergwelt, verbunden mit einem Hauch von Säumer-Romantik, in vollen Zügen genossen werden. Die Oberländer empfan-

gen den Tross am 18. August in Meiringen, am 19. August findet in Guttannen ein Dorffest statt. ViaStoria, das Zentrum für Verkehrsgeschichte, hat in den Jahren 1984 bis 2003 das Inventar historischer Verkehrswege der Schweiz erarbeitet. *stb*

[link  
www.sbrinz-route.ch](http://www.sbrinz-route.ch)