

# FREESTYLE AN DER EMSER SCHULE

Das Gesundheitsförderungsprogramm Gorilla ist am Freitag, 16. September, zu Besuch in Domat/Ems



Für einmal heisst es Bewegung statt Unterricht: Am Freitag, 16. September, wird am Oberstufenzentrum Tircal in Domat/Ems der Gorilla-Workshop durchgeführt.

Pressebild

pd. Ein Blick in die Statistik zeigt die Notwendigkeit dieser Sensibilisierung. So bewegt sich nur ein Drittel der Elf- bis Fünfzehnjährigen mindestens eine Stunde am Tag, 17,3 Prozent der Schweizer Schülerinnen und Schüler sind übergewichtig. Fast die Hälfte der Jugendlichen hat häufig oder sehr häufig Stress. Der Leistungsdruck wird als belastend wahrgenommen – wobei sich die Jugendlichen selber stark unter Druck setzen. «Ein Gorilla-Workshop ist ein spezieller Tag für die Jugendlichen», wird in einer gemeinsamen Medienmitteilung der Schtifti Foundation und des Gesundheitsförderungsprogramms Gorilla betont. An diesem Tag wird geskatet statt gerechnet, der Pausenkiosk weicht dem gesunden Müslibuffet und der Frontalunterricht interaktiven Ateliers. «Was als Skateboardtour begann, hat sich in den letzten Jahren zu vielfältigen Workshops weiterentwickelt», heisst es weiter. Gorilla, das

Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm der Schtifti Foundation, umfasst inzwischen die Sportarten Skateboard, Longboard, Breakdance, Capoeira, Ultimate, Parcours, Footbag und Bike. «Diese Freestyle-Sportarten sind gerade seit der herausfordernden Coronazeit hoch im Kurs», so die Organisatoren des Workshops. Sie können meist draussen, mit wenig Sportgeräten, individuell und mit genügend Distanz ausgeübt werden und eignen sich deshalb bestens für Workshops.

#### Physische und psychische Gesundheit

Zwischen Erfolgserlebnissen und Mutanfällen bleibt Zeit für eine ausgewogene Müslipause. Dabei lernen die Jugendlichen anhand der Ernährungspyramide die Grundzüge einer gesunden Ernährung kennen. Nach dem Zmittag, welches mit einfachen Rezepten zum Nachkochen zubereitet wurde, können die Jugendlichen

drei Ateliers zu den Themen «nachhaltige Ernährung» und «psychische Gesundheit» auswählen. Mit Ernährungs- und Umweltprofis probieren die Jugendlichen am Gorilla-Workshop nachhaltige Lebensmittel aus und lernen Neues zu «Food Save» oder zur Ökobilanz. Gemeinsam mit Freestyle-Coaches besprechen und erleben sie Beispiele zur Stressbewältigung, Achtsamkeit oder Teamwork. Die Themen werden jugendnah und mit einer grossen Portion Spass und Verständnis vermittelt.

Am Freitag, 16. September, wird das Gesundheitsförderungsprogramm ab 7.30 Uhr am Oberstufenzentrum Tircal in Domat/Ems durchgeführt.

#### Über Gorilla

Mit dem Gorilla-Programm unterstützt die Schtifti Foundation seit dem Jahr 2010 Jugendliche darin, einen gesunden Lebensstil zu führen. Freestylesport, gesunde Ernährung und ein nachhaltiger Lebensstil bilden die Grundpfeiler des Programms. Mit Workshops, Online-Content und fixfertigen Lektionen für den Schulunterricht werden Jugendliche auf verschiedenen Wegen dafür begeistert. Das erklärte Ziel von Gorilla ist, dass Jugendliche Verantwortung für sich und ihre Umwelt übernehmen.

Anzeige

**SECOMAT®**  
Das Original

krueger.ch  
zizers@krueger.ch / T 081 300 62 62

**KRUEGER**