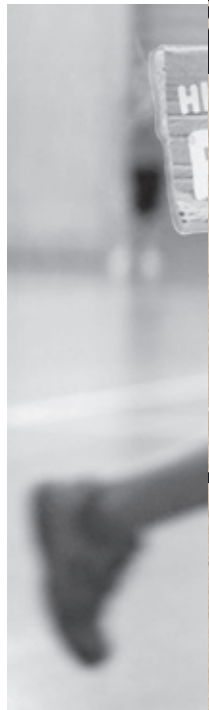




MEHR UGA-UGA IM LEBEN!

Die Gesundheit beginnt mit einem positiven Lebensgefühl. Mit dem Programm GORILLA übernehmen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden. Was das heisst? Mehr Bewegung, gesunde Ernährung, nachhaltiger Lebensstil und Lebenskompetenzen.



Einen nachhaltigen Lebensstil zu führen, nehmen sich sehr viele Leute vor. Doch wie kann man sich nachhaltig bewegen und verhalten? Dies ist nur ein Teil des Programms von GORILLA. Auf ihrer Webseite geben sie Tipps & Tricks für ein nachhaltiges Leben - ganz einfach dargestellt und gut in den Alltag integrierbar.

Aber nicht nur dafür steht GORILLA. Sie möchten den Kindern und jungen Erwachsenen auch das selber kochen mit feinen und gesunden Rezepten mit auf den Weg geben. Auf ihrem Foodblog erfährt man alles rund um das Thema Ernährung und erhält viele Inspirationen für die eigene Küche. Lernen kann man übrigens auch sehr viel in ihren Kochtutorials.

Im Bereich Bewegung setzt GORILLA vor allem auf ihre Botschafter und Botschafterinnen und das Erlebnis durch Freestylesport. Zusammen mit den Botschaftern organisiert GORILLA uga-mässige Workshops für Kinder und Jugendliche an

Oberstufenschulen in der ganzen Schweiz. In einem spielerischen und motivierenden Rahmen erlernen die Kinder einen gesunden Lebensstil und Kompetenzen fürs Leben. Übrigens kannst auch du Botschafter werden - wenn du dich für einen Freestylesport, gesunde Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil interessierst, bist du bei GORILLA goldrichtig.

Wir danken allen Botschaftern und Rookies für ihr Engagement und wünschen allen Kindern und jungen Erwachsenen viel Spass an den tollen Workshops.

gorilla-schulprogramm.ch
gorilla.ch

GORILLA
 Mehr Uga-Uga im Leben!

