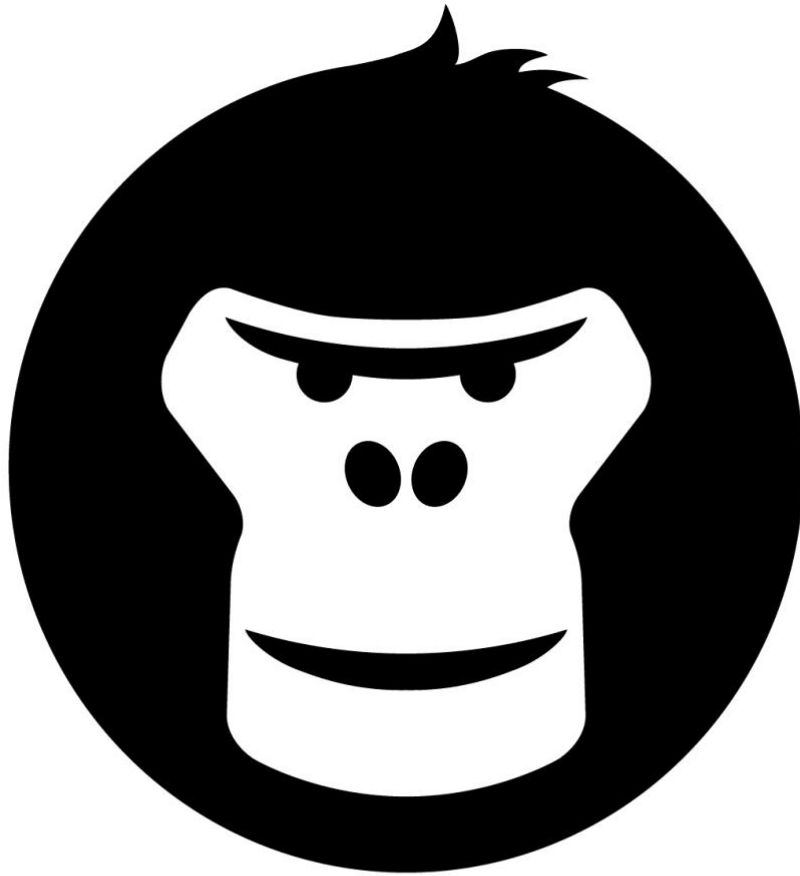


Medienspiegel

2022



GORILLA

Print

Online

TV

Inhaltsverzeichnis

Print ab Seite 3

Erscheinung:	Medium:	Titel:	Reichweite:
2/2022	SCHULEkonkret	Somercampuskurse bringen Bewegung in den Unterricht	16'000
01.04.2022	Schaffhauser Nachrichten	Affenstarke Aktion für gesunden Schulalltag	40'000
05.04.2022	Schaffhauser Bock	Mehr «Uga Uga» und Lebensqualität im Schulalltag	71'932*
02.06.2022	Lokalzeitung Züriberg	Vielseitiger Comedy-Abend für „GORILLA“	54'600*
Juli 2022	Magazin P&G	Das positive Lebensgefühl ist ansteckend	6'600*
26.08.2022	Freier Schweizer	Reformierte feierten 80-Jahre-Jubiläum	16'000
01.09.2022	Lokalzeitung Züriberg	Freestyle-Quartierfest beim Kreuzplatz	54'600*
16.09.2022	Ruinalta	Freestyle an der Emser Schule	10'044*
21.09.2022	Bündner Woche	Ein Schultag der anderen Art	78'058*
Oktober 2022	MIX Magazin	Für eine gerechtere Schweiz	30'000*

*Auflage*1.5

Reichweite total: 377'834

Bewegtbild/TV ab Seite 14

Online-Medien ab Seite 17

Kantonale Partner ab Seite 33

Printmedien

Sommercampuskurse bringen Bewegung in den Unterricht



Erste Skills auf dem Pumptrack erlernen und im Sportunterricht einsetzen

Pumptracks sind der neue Treffpunkt der Jugendlichen. Wie auch Schulklassen diesen neuen Spielplatz sicher nutzen können, wird in diesem Kurs thematisiert. Die Teilnehmenden erwerben die ersten Schritte, lernen die Pumptrack-Stationen kennen und wie man mit einer Klasse das Thema Pumptrack angeht und Schritt für Schritt aufbaut.

Im Kurs werden verschiedene Übungen präsentiert und direkt in der Praxis ausgeführt. Neben einem theoretischen Block mit allem Wissenswerten rund um die Pumptrackwelt gibt es genügend Zeit, selbst im Pumptrack die ersten Versuche zu wagen oder bereits die schnellste Linie zu finden.



swch.ch

Sommercampus Luzern, 15. Juli 2022

Pumptrack – der neue Treffpunkt für Klein und Gross
Kursnummer 607

Affenstarke Aktion für gesunden Schulalltag

Spiel und Sport, ausgewogene Ernährung und Nachhaltigkeit in der Schule, das alles vermittelte das Schulprogramm Gorilla gestern im Steiner Schulhaus Hopfengarten. Das verlangte den Schülern einiges an Schweiß und eine Umstellung bei der Nahrungsaufnahme ab.

Ursula Junker

STEIN AM RHEIN. Für einmal drücken die Lehrerinnen und Lehrer im Schulhaus Hopfengarten in Stein am Rhein die Schulbank und lassen sich von Lukas Eggenchwyl in das umfangreiche Schulprogramm Gorilla einführen. Gorilla ist ein Projekt der Stiffti Foundation in Zürich, das in der ganzen Schweiz zum Einsatz kommt. Mit dem Kanton Schaffhausen besteht eine Leistungsvereinbarung für fünf Einsätze, an deren Kosten sich der Kanton zu zwei Dritteln beteiligt.

Erster Einsatz in Stein am Rhein

Stein am Rhein ist die erste Gemeinde des Kantons, in dem das Schulprogramm Gorilla stattfindet. Bei seinem ersten Schaffhauser Einsatz vermittelt Eggenchwyl der Steiner Lehrerschaft einen theoretischen Einblick in die zahlreichen Aktivitäten.

Die Einführung durch Eggenchwyl stösst bei den anwesenden Lehrerinnen und Lehrern auf positive Resonanz. Thomas Eggli zeigt sich positiv überrascht und in seinen Erwartungen weit übertroffen. Das Programm sei nicht nur Spiel und Spass. «Es bietet fächerübergreifende Unterrichtseinheiten in aktuell aufbereiteter Form an», sagt er. Das entspreche auch den Forderungen des Lehrplans 21 zur Bildung mit Bezug auf nachhaltige Entwicklung. Ausserdem sind die Unterrichtseinheiten kostenlos. Angeboten werden auch Weiterbildungen für Lehrerinnen und Lehrer. Während die Lehrer noch informiert werden, üben sich Schülerinnen und Schüler im Hopfengarten schon eifrig im Breakdance und Skateboarden oder springen von Brunnen, über Treppen und erklimmen Findlinge. Einige kommen ganz schön an die Grenzen, während andere sich den Herausforderungen unermüdet stellen



Auch bei Sport und Bewegung waren die Schülerinnen und Schüler gefordert.

BILD URSULA JUNKER

und sich immer sicherer auf dem Parcours bewegen oder ausdauernd für ein positives Lebensgefühl tanzen.

Als speziellen Unterricht bezeichnen die Anbieter ihr Programm, in dem es um Bewegung, Gesundheit, auch psychische sowie Achtsamkeit geht. Ziel ist es, die Verantwortung für sich und die Umwelt bei den Jugendlichen zu fördern.

Nachhaltigkeit ist auch beim gemeinsamen Znüni ein wichtiger Aspekt. «Nehmt nur so viel, wie ihr auch essen mögt», schärft Eggenchwyl den mittlerweile hungrigen Jugendlichen ein. Auch das ein

«Esst einmal einen Regenbogen.»

Lukas Eggenchwyl
Gorilla-Workshopleiter

Gebot der Nachhaltigkeit, denn weggeworfene Essensreste soll es an diesem Morgen nicht geben. Sie müssen sich allerdings noch in Geduld wappnen und sind vorbildlich bei der Sache, ehe sie zugreifen dürfen. Denn vor dem Genuss führt Eggenchwyl in die Ernährungspyramide und mithin auch in die gesunde Zusammensetzung der Mahlzeiten ein. «Esst einmal einen Regenbogen», ermuntert er und meint damit, dass man verschiedenfarbiges Gemüse und Obst essen solle. So vorbereitet machen sich alle über die geschnipsteln Bananen und Äpfel her und gessen Milch und Joghurt

über die Haferflocken. Der Mix stösst auf breite Zustimmung, und manch einer, der normalerweise in der Pause Chips in sich reinstopft, füllt sich sein Schüsselchen zum zweiten Mal. Solchermassen gestärkt geht es für einige der Jugendlichen auf eine Skaterfahrt, während andere sich im Breakdance in der Aula versuchen.

Gorilla arbeitet mit einer Ernährungsberaterin und einem Koch zusammen. Für die Freestyle-Sportarten kommen engagierte Coaches zum Einsatz, die mit dem Können in ihrer Sportart und ihrem Engagement die Jugendlichen positiv motivieren. Zu einem unverhofften Einsatz kommen auch die Lehrerinnen und Lehrer. Weil Abwaschmaschinen fehlen, ruft Eggenchwyl sie zum Mithelfen auf, was auch bereitwillig geschieht.

Gegen die Bewegungsarmut

Auf das Schulprogramm Gorilla stiess Schulleiter Matthias Tanner im Januar. Angesichts der Tatsache, dass das Skilager ausfiel, bot es eine gute Möglichkeit zu sportlicher Betätigung. Man habe das dann im Team besprochen, sagt Lehrerin Kathrin Eickhoff, die mit der Organisation betraut wurde: «Das Programm mit den Workshops kam bei der Lehrerschaft auch deshalb gut an, weil die Jugendlichen insgesamt zu wenig Bewegung haben.» Zudem bot sich der Anlass auch an, weil er mit dem Skitag zusammenfiel. So konnten die Jugendlichen sich für die eine oder andere Aktivität entscheiden.

Bei den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern kam der Tag gut an, wie Tanner berichtet. Registrierte Eggenchwyl am Morgen noch zurückhaltendes, aber positives Interesse, so wuchs die Begeisterung im Laufe des Tages auch bei ihnen an, auch beflügelt durch die erzielten Fortschritte und ganz einfach durch die Freude an Bewegung.

MEHR «UGA UGA» UND LEBENSQUALITÄT IM SCHULALLTAG

Auf die Umwelt und auf sich selbst Rücksicht nehmen, das möchte das Schulprogramm Gorilla den Jugendlichen näherbringen.

GESUNDHEIT
SCHAFFHAUSEN
Salome Zulauf

Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und Achtsamkeit für die Mitmenschen sowie die Umwelt – das waren alles Themen, mit welchen sich rund 70 Schülerinnen und Schüler der Oberstufe Hopfengarten in Stein am Rhein vergangenen Donnerstag auseinandersetzten. Von der Schiffti Foundation aus Zürich wurde das Gesundheitsförderungsprogramm Gorilla ins Leben gerufen, in dessen Rahmen nun die Schülerinnen und Schüler der Sekundarschule Hopfengarten einen abwechslungsreichen Schultag der besonderen Art erleben durften. Stein am Rhein nimmt als erste Gemeinde des Kantons Schaffhausen am Schulprogramm Gorilla teil, zwei Drittel der Kosten des Projektes werden vom Kanton getragen.

Bewusst konsumieren

Statt Mathematikaufgaben skateten die Schülerinnen und Schüler oder genossen das gesunde Pausenbuffet zwischen den jeweiligen Workshops. Begleitet von Workshopleiterinnen und Workshopleitern konnten die Jugendlichen so einiges von diesem besonderen Schultag mitnehmen. Der Workshop startete mit unterschiedlichen

Sportarten, vom gekonnten Footbag spielen bis zum Breakdance probierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die unterschiedlichsten Sportarten aus. «Die Jugendlichen waren motiviert und offen, neue Sportarten kennenzulernen», erklärt der Workshopleiter Lukas Eggenschwyler. Nicht nur im sportlichen Bereich gaben die Leiterinnen und Leiter ihr Wissen an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weiter, auch über die Themenbereiche Ernährung, Nachhaltigkeit oder psychische Gesundheit wurde während des Workshops ausführlich gesprochen.

«Besonders in der heutigen Zeit ist es umso wichtiger, dass sich jede Person um seine oder ihre Psyche kümmert», ergänzt Lukas Eggenschwyler. «Das richtige Kommunizieren spielt dabei eine wichtige Rolle, so gestalteten wir beispielsweise Workshops, in denen die Jugendlichen auf die richtige Art miteinander kommunizieren müssen, um als Team an das Ziel zu gelangen.» Während die Schülerinnen und Schüler am Vormittag die unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten ausprobieren konnten, gab es für die Lehrpersonen einen theoretischen Einblick in das Schulprogramm von Gorilla, in dem die Verantwortlichen weitere Informationen über das Programm und dessen Strategien erläuterten.

Ein Blick auf aktuelle Statistiken, wie sich die Jugendlichen während ihrer Schulzeit fühlen, zeigt auf, dass sich viele durch den hohen Leistungsdruck oft gestresst fühlen. «Fast die Hälfte der Jugendlichen verspürt wegen den schulischen Anforderungen in ihrem Alltag Stress», erklärt Lukas Eggenschwyler. «Mit unseren Workshops wollen wir die Jugendlichen für die Themen Freude an der Bewegung, gesunde Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil sensibilisieren und ihnen zeigen, wie sie in Zukunft damit umgehen können.» Seit 2020 hat das Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm auch die Thematik der psychischen Gesundheit mit in sein Programm aufgenommen. Wie Lukas Eggenschwyler weiter erklärt, sei neben der physischen Gesundheit auch die psychische Gesundheit eine genauso wichtige Thematik, über welche sie die Schülerinnen und Schüler informieren und aufklären möchten.

Miteinander kommunizieren

Nach einem gesunden Mittagessen standen am Nachmittag vier Ateliers auf dem Programm. Vom ausgefallenen Smoothiemixen, einer herausfordernden Gruppenarbeit, einem sogenannten Chillraum – wo es die Aufgabe war, auf das Innere zu hören – bis hin zu einem Atelier, in welchem die Jugendlichen einige spannende und neue Einblicke in die unterschiedlichen Thematiken einer gesunden und nachhaltigen Ernährung erhielten. «Wir wollen den Schülerinnen und Schülern einen Zugang zu einem bewussten Lebensstil ermöglichen», so Lukas Eggenschwyler. «Auch das Thema Eigenverantwortung spielt dabei eine grosse Rolle – bewusst zu konsumieren und auf seine Mitmenschen achtzugeben, das sind alles Denkanstösse, welche wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf ihren späteren Lebensweg mitgeben möchten.»



Mit den unterschiedlichsten Früchten kreierten die Schülerinnen und Schüler leckere und gesunde Smoothies, um sie anschliessend zu probieren. Bilder: Salome Zulauf



Gemeinsam als Gruppe an das Ziel zu gelangen, um den Zusammenhalt und die Kommunikation untereinander zu stärken.

Vielseitiger Comedy-Abend für «Gorilla»

Die Schtifti-Foundation mit Sitz in Hottingen setzt sich für die körperliche und mentale Gesundheit von Jugendlichen ein. Am 14. Juni veranstaltet sie einen Benefizanlass, von dem sie sich viel erhofft. Auftreten werden die Starbugs Comedy, Judith Bach und Cenk Korkmaz.

Rahel Köppel

Die Schtifti-Foundation setzt sich mit ihrem Programm «Gorilla» für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ein. Auf der Website von Gorilla kann man zum Beispiel diverse Rezepte nachschlagen, die gesund und auch nachhaltig sind. Ein weiteres Markenzeichen von Gorilla ist der Freestyle Sport. Sei es Skaten, Freeski oder auch Breakdance – mit Tutorials und Tipps will das Programm diese Sportarten schmackhaft machen. «Wir möchten den Jugendlichen drei Dinge weitergeben: Nachhaltigkeit, gesundes Essen und Bewegung», sagt Tobias Schoen, Co-Geschäftsleiter im Bereich Aktivitäten. «Über ein Drittel der Bevölkerung ist Übergewichtig oder adipös. Mit Gorilla wollen wir Übergewicht bei Jugendlichen vorbeugen und dazu beitragen, dass es gar nicht erst dazu kommt.»

Mit Spass gesundem Lebensstil

Um als Jugendlicher diese Dinge zu erfahren, bestehen verschiedene Möglichkeiten. Zum einen gibt es im Internet diverse Informationen zu den drei Themen, sei es auf der Website von Gorilla oder auch auf ihrem Instagram-Account. Zum anderen stellt die Organisation Lehrpersonen Unterrichtseinheiten kostenlos zur Verfügung, die für Schullektionen verwendet werden können. Gorilla bietet auch Workshops für Schulen an, entweder ganztägig oder themenspezifisch nur einige Stunden. In diesen Workshops lernen die Schüler von Gorilla Coaches Freestyle-Sportarten kennen und erfahren, wie man nachhaltig



In den Workshops von Gorilla möchten Coaches den Schülerinnen und Schülern mit Spass Inputs für einen gesunden Lebensstil geben.

BILDER ZVG

gesund isst. Umfragen haben gezeigt, dass diese Workshops bei den Schülern Einfluss haben und einige anschliessend gesünder leben.

Freestyler hatten die Idee

Weshalb Gorilla genau Nachhilfe in Freestyle-Sportarten geben will, hat mehr als einen Grund. Die Stiftung wurde 2003 von Ernesto Silvani und Roger Grolli-mund gegründet. Sie waren in der Freestyle-Szene unterwegs und wollten dies Jugendlichen näherbringen. «Ein anderer Grund ist, dass im Sportunterricht oft Sportarten wie Gymnastik oder Ballsportarten durchgenommen werden. Freestyle kommt da oft zu kurz», so Schoen. Seit einigen Jahren gibt es auch die sogenannten Gorilla-«Rookies», der «Nachwuchs» von Gorilla, wie Schoen sagt. Die Rookies sind Teenager im Alter von 13 bis 18 Jahren, die sich mindestens jeden zweiten Monat treffen. Sie alle teilen eine Sache: die Liebe zum Freestyle-Sport und zum gesunden Lebensstil. Ein Skitag, aus alten Snowboards

Skateboards herstellen, Workshops besuchen oder einfach zusammen essen gehen; das sind nur einige der vielen Dinge, die die Rookies unternehmen.

Firmen, Stiftungen und Ämter

Finanziert wird die Schtifti-Foundation durch die Workshops und von ihren Partnerorganisationen, zu welchen neben den Hauptpartnern «Gesundheitsförderung Schweiz» und der SV Stiftung unter anderem auch Coop, die Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich, der Umwelt- und Gesundheitsschutz der Stadt Zürich und das Bundesamt für Sport zählen.

Bernhardtheater als Showbühne

Das Team ist dankbar, nach zwei Jahren Corona-Pause wieder einen Benefizanlass organisieren zu können, um dessen Einnahmen es ebenfalls immer froh ist. Am 14. Juni werden im Bernhardtheater die Comedians Starbugs Comedy, Judith Bach und Cenk Korkmaz zu sehen sein. Die Tickets kosten 80 Franken, alle



Nachhaltigkeit, gesundes Essen und Bewegung möchte Tobias Schoen vermitteln.

Einnahmen gehen an die Schtifti-Foundation.

Benefizianlass Stand-up! für Schtifti, Dienstag, 14. Juni, 20 Uhr, Bernhardtheater.

QUARTIERVEREINE

Gesucht: Ideen und Taten für Riesbach

Der Quartierverein Riesbach (QVR) hat für das Jahr 2022 wiederum einen Betrag von respektablen 10000 Franken reserviert, um Projektideen für Riesbach zum Fliegen zu bringen. Darum lädt sein Vorstand dazu ein, entsprechende Anträge einzureichen, wie es in einer Mitteilung heisst.

Der Deal

- Unterstützt werden Vorhaben aus dem Quartier fürs Quartier. Gefördert werden Taten. Der QVR-Vorstand versteht sich nicht als Annahmestelle für Projektideen, die er dann selber umzusetzen hat.
- Die Projekte dürfen weder einem geschlossenen privaten Kreis noch der persönlichen Bereicherung dienen.
- Mit dem beantragten Zuschuss werden die Auslagen gegenüber Dritten und nicht Honorare der Antragstellenden beglichen werden.
- Mit dem genannten Budgetbetrag werden mehrere Ideen möglich gemacht werden. Die Antragstellenden entscheiden und begründen selber, welche Tranche sie für Ihr Projekt beanspruchen möchten.
- Der QVR-Vorstand agiert als agile Jury und Bewilligungsinstanz, die möglich machen will, dass gute Ideen schnell ins Rollen kommen.

Wie Eingaben machen?

- Vorhaben bitte kurz auf einer Seite A4 zusammenfassen: Was ist die Idee? Warum ist sie fürs Quartier wichtig? Wer setzt das Vorhaben um? Wer soll damit erreicht und allenfalls involviert werden? Was braucht es dazu und welchen Betrag soll der Quartierverein Riesbach dafür beisteuern?
- Einsendeschluss bis Ende August an: detto-fatto@8008.ch.
- Der QVR-Vorstand entscheidet an seiner Sitzung Anfang September. (e.)



«Das positive Lebensgefühl ist ansteckend»

Foto: Heimo Gerth

Annina Brühwiler ist Projektleiterin und Skate Coach bei GORILLA und erzählt, wieso die Workshops bei den Jugendlichen so gut ankommen.

Interview: Maja Sidler

Welches Ziel verfolgt GORILLA?

Dass die Jugendlichen sich wohlfühlen, gesund sind und Verantwortung für sich und ihre Umwelt übernehmen. An unseren Workshops entdecken sie morgens eine Freestyle-Sportart, lernen beim Znüni und Zmittag mehr über gesunde, nachhaltige Ernährung und stärken nachmittags ihre psychische Gesundheit. Damit bringen wir verschiedene Themen zusammen, die für ihre Gesundheit zentral sind.

Was macht euer Angebot besonders?

Wenn ein cooler Skater erzählt, wieso er keine Energy Drinks mehr konsumiert, ist das anders, als wenn das von einer Lehrperson kommt. Unsere Coaches leben einen gesunden, bewegten Lebensstil vor und stecken die Jugendlichen mit ihrer Leidenschaft an. Und Freestyle steht für Kreativität, Horizont erweitern, sich selbst und den eigenen Körper spüren. Weg vom Konkurrenzdenken hin zu gegenseitigem Inspirieren und Motivieren. Genau das erleben sie hautnah morgens beim Freestyle-Sport.

Wie stärkt GORILLA die psychische Gesundheit?

Freestyle-Sport fördert Kompetenzen wie kreatives Denken und die Selbstwahrnehmung und macht die Selbstwirksamkeit erlebbar. Die Jugendlichen lernen Sport als Stressregulation kennen und merken:

«Heute morgen habe ich innert kurzer Zeit gelernt und mich getraut mit dem Skateboard eine Rampe runterzufahren. Wenn ich das kann, kann ich noch viel mehr.» Am Nachmittag machen wir spielerische Aufgaben zu Teamwork oder Achtsamkeitsübungen.

Die Workshops werden von Schulen gebucht. Was sind die Rückmeldungen?

Viele schätzen, dass an den Workshops 100 Jugendliche gleichzeitig teilnehmen und in eine breite Palette an Themen eintauchen können. Das ist einzigartig. Zusätzlich bieten wir Lehrpersonen kostenlos fixfertige Unterrichtslektionen an, um die Themen später zu vertiefen. Nachdem die Jugendlichen GORILLA mit positiven Erfahrungen verknüpfen, sind sie auch offen für unsere Lektionen. Und die Evaluationen zeigen, dass GORILLA Früchte trägt: Drei Monate nach dem Workshop entspannen sich über 60 Prozent der Jugendlichen bewusster als vorher und 40 Prozent trinken weniger Süssgetränke.

An den eintägigen GORILLA-Workshops besuchen Freestyle-Sportler/-innen und Ernährungsprofs Klassen der Sek I und Gymnasien. Sie vermitteln Tipps zu Ernährung, Bewegung, Nachhaltigkeit und psychische Gesundheit. Wir unterstützen das Angebot im Rahmen des kantonalen Programms Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche.

→ gorilla.ch
→ gorilla-schulprogramm.ch



→ **Möchten Sie das Magazin P&G abonnieren?**
Senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Anschrift an info@gesundheitsfoerderung-zh.ch und Sie erhalten das Magazin P&G regelmässig kostenlos zugeschickt. Adressänderungen können Sie ebenfalls per E-Mail melden.

Sommerfest

Reformierte feierten 80-Jahr-Jubiläum

Im Rahmen eines Sommerfestes feierte die reformierte Kirchgemeinde das 80-jährige Bestehen ihrer Kirche. Die Besucher wurden kulinarisch und musikalisch verwöhnt.

Von Elena Steimen

Das Sommerfest am Sonntag war ein Erfolg: Die Reformierten feierten das 80-Jahre-Jubiläum ihres Kirchgebäudes. Dank dem fantastischen Wetter nahmen viele Leute am Fest teil. Der Kirchgemeinderatspräsident Henry Reust wies in seiner Ansprache auf die Geschichte dieser noch so jungen reformierten Kirche hin. Er dankte allen, die sich mit vollem Herzblut für sie eingesetzt haben und die Kirche zu dem gemacht haben, was sie heute ist. «Ein frohes, sonniges, beschwingtes Sommerfest» wünschte er den Leuten, bevor er sie in den Apéro entliess. Kurz darauf wurde der Grill angeworfen. Das breite Angebot von Wurst bis Vegetarisch erfreute die Gäste, die im Schatten der Festzelte das Essen geniessen konnten.

Skatende Kinder

Auch für das Wohl der vielen Kinder war gesorgt. Obwohl «Pony-Greter» und eines seiner Ponys krank waren und deshalb absagen mussten, hatten die Kinder viel Spass. Reto Kestenholz, der im Jahr 2001 Schweizer Meister in der Halfpipe wurde, stellte mit den Kindern den sogenannten «Gorilla Playground» auf. Darauf konnten sie mit Skateboards, Scooter und Rollerblades fahren. Dabei war Kestenholz immer bereit, dem einen oder anderen die Hand zu reichen oder einen Tipp zu geben. Die Kinder hatten viel Spass und waren beschäftigt, während ihre Eltern in Ruhe assen.



Ein perfektes Sommerfest: Am Sonntag war für alle Generationen etwas dabei.

Fotos: Elena Steimen

Musikalische Leckerbissen

Dann kam auch schon ein Höhepunkt des Events: Jonathan Prelicz und Rahel Bünter sangen in einem ersten Set gemeinsam klassische Stücke, darunter ein Bekanntes

aus Mozarts Zauberflöte. In einem zweiten Set ertönten noch etwas modernere Lieder. Dazwischen kamen die Besucher in den Genuss eines riesigen Dessertbuffets. Gegen Ende des Nachmittags liessen die

Gebrüder Horat das Fest mit Ländlermusik nochmals richtig aufblühen.

So klang das Fest mit Musik, Kindergelächter und interessanten Gesprächen langsam aus.

Agenda

Samstag, 27. August

Küssnacht

Ab 8.00 Uhr: August-Mäart, Unterdorf, Chlausjägersgasse, Mon-séjour-Parkplatz und Seeplatz.

8.00 bis 11.30 Uhr: Brot-Mäart am Samschtig Mäart in der Chlausjägersgasse

Sonntag, 28. August

Küssnacht

Ab 10.30 Uhr: HohlglassLand Sommerkonzert mit Ländlerhess, Restaurant Seebodenalp.

Agenda

Die informative Service-dienstleistung Ihrer Lokalzeitung.

In der Agenda aufgeführt werden öffentliche Veranstaltungen aus Küssnacht und Umgebung (reine Vereinsanlässe werden weiterhin in der Rubrik Vereinsanzeiger abgedruckt), und zwar:

- Nicht-kommerzielle, öffentliche Veranstaltungen.
- Bei kommerziellen, öffentlichen Veranstaltungen wird ein Inserat vorausgesetzt.

Historischer Verein

Am August-Mäart ist Museum offen

pd. Morgen Samstag ist das Heimatmuseum Küssnacht anlässlich des August-Määrts zusätzlich von 9.30 bis 12.00 Uhr geöffnet (und natürlich am Nachmittag von 14.00 bis 17.00 Uhr). Es zeigt speziell eine originale Gaslaterne, wie sie vor 125 Jahren in den Küssnacher Gassen standen. Sie waren über zwei Meter hoch und mussten jeden Abend von Lampist Alois Ulrich angezündet und am Morgen wieder gelöscht werden. Auch die Ausstellung zur Schlies-

ber-Post
 Kanton für Menschen
 und die Natur
 g
 'ikon



Ihr VW Nutzfahrzeuge
 Partner

Garage Johann Frei AG
 Wildbachstrasse 31/33
 8008 Zürich
 Telefon 044 421 50 60

chauerstrasse 11, 8048 Zürich Verlag Tel. 044 913 53 33, www.zuerich24.ch

lick gewinnen für den 25. 9.

mmungstermin rückt näher. Einen Überblick
 städtischen Vorlagen sowie Stellungnahmen
 rei Tagesschulvarianten gibt es auf Seite **7**

Einblick erhalten ins Rathaus

Das Zürcher Rathaus wird saniert und öffnet seine
 Türen erst wieder 2027. Einen letzten Einblick gibt es
 in der langen Nacht der Zürcher Museen. **Letzte Seite**

efährliche VBZ- eim Balgrist

Spitäler auf der Lengg kürzlich zusam-
 men mit Vertretern von Kanton und Stadt
 ber den inhaltlichen und den zeitlichen
 lanungsrahmen zum möglichen Aus-
 au der Spitallandschaft orientiert. Dies
 rmeldet die neuste Ausgabe des Quar-
 rblattes «Kontakt». Das Interesse der
 te in den vollen Sälen war beträcht-
 t. Dass vor allem das zu erwartende
 ehraufkommen - schon mit der
 nung des Kinderspitals 2024 - sowie
 elastung der Haltestelle Balgrist
 bereiten, ist laut dem «Kontakt»
 erwunderlich. Manches konnte bet-
 tet werden. Anderes wurde zur
 en bearbeitung entgegengekom-
 laut Urs Frey befinde man sich ge-
 bei der Verkehrsplanung «noch in zu
 ser Flughöhe». Sorgen bereite den

Quartiervereinen etwa die sehr enge
 VBZ-Haltestelle beim Balgrist. Die zwi-
 schen die Fahrbahnen der Strasse ge-
 quetschten Fussängerinseln müssen laut
 den Quartiervereinen dringend verbrei-
 tert werden. Offen ist zudem, wie die Sani-
 tätsfahrzeuge künftig ohne Stau zu den
 Spitälern gelangen können.

Wink an den Stadtrat

Dazu ist ein politischer Vorstoss in Vorbe-
 reitung. Dabei soll der Stadtrat ersucht
 werden, eine Machbarkeitsstudie zur
 Entflechtung von Fussgänger- und moto-
 risiertem bzw. nicht motorisiertem Indi-
 vidualverkehr rund um die Tramstation
 Balgrist in Auftrag zu geben. Die Quartier-
 vereine unterstützen ein solches Anliegen
 grundsätzlich, wie Frey betont. (Is.)

Freestyle-Quartier- fest beim Kreuzplatz

Am kommenden Samstag und Sonn-
 tag organisiert die «Schifti Founda-
 tion» ein Quartierfest an der Hegar-
 und Eidmattstrasse. Die Stiftung mit
 Sitz an der Hegarstrasse 11 setzt sich
 mit dem Jugendprogramm «Gorilla»
 für eine gesunde Jugend ein. An die-
 sem Wochenende gibts vielfältige An-
 gebote für die gesamte Quartierbevöl-
 kerung. Gratis Einführungskurse in die
 Sportarten Skateboard, Breakdance, Ca-
 poeira und Freestyle-Fussball, Freestyle
 Liveshows, mobiler Freestylepark und
 Miniramp zur freien Nutzung inkl. Ma-
 terial, Betreuung und Coaching, reich-
 haltiges Food-Angebot für Jung und Al-
 Quartier-Flohmi, Barbetrieb am San-
 tagabend, Quartierbrunch am Sonnta-
 morgen nach dem Motto: «Alle bringen
 etwas mit». Details: www.schifti.ch.

(red.)



Aufwärmen: Die Jungs beim Freestyle-Fussball.

Bilder Laura Natter

EIN SCHULTAG DER ANDEREN ART

Jugendliche der Oberstufe Paspels üben sich im Freestyle-Fussball, Breakdance, Capoeira und Skaten – ein Besuch

Laura Kessler

«Wie geht es euch?», ruft Lukas Eggenschwyler in die Runde. Mehrere Dutzend jugendliche Augenpaare schauen ihn an. Manche noch ziemlich verschlafen. «Ich penne noch fast», sagt dann auch einer der Schüler der ersten bis dritten Oberstufe in Paspels. Lange wird es nicht dauern, bis er wach sein wird. Denn heute, an einem Donnerstag im September, wartet ein besonderer Schultag auf die Jugendlichen.

Wobei «Schultag» eigentlich der falsche Begriff dafür ist, was im Schulhaus und der Turnhalle passiert. Coaches des Gesundheitsförderungsprogramms Gorilla

von der Schtifti Foundation sind zu Besuch in der Schule im Domleschg. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Graubünden, welches drei Workshops im Kanton finanziert, werden während eines Schultags Themen rund um einen ausgewogenen Lifestyle besprochen und praktisch umgesetzt. Bewegung, Ernährung, Nachhaltigkeit und die psychische Gesundheit sind zentrale Aspekte.

Die Coaches stehen vor den Jugendlichen und stellen sich vor. Sich und das, was sie heute tun. Am Vormittag wird Sport gemacht. Nicht Schulsport im klassischen Sinne, sondern Sportarten, die nicht in der

Schule unterrichtet werden. Freestyle-Fussball, Breakdance, Skaten und Capoeira, eine brasilianische Kampfkunst. «Es geht nicht darum, wer der Beste oder die Schnellste ist. Bei diesen Sportarten geht es darum, auszuprobieren und für euch selber Fortschritte zu machen», betont Lukas Eggenschwyler.

Auch gehe es darum, dass die Jugendlichen Individualsportarten ausprobieren könnten, welche ohne viel Equipment und ohne Verein oder Sportlektionen funktionieren, sagt der Coach etwas später am Vormittag. So, dass die Schwelle, um regelmässig Sport zu treiben, möglichst gering ist. Neuste Erhebungen zeigen, dass sich nur ein Drittel der 11- bis 15-Jährigen täglich eine Stunde und mehr bewegt. 17 Prozent der Jugendlichen sind zudem Übergewichtig, auch leiden viele unter Stress. Deshalb hat es sich das Projekt Gorilla zur Aufgabe gemacht, ganzheitliche Tagesworkshops an Oberstufenschulen anzubieten und die Jugendlichen für einen gesunden Lifestyle zu inspirieren.

Inspirieren sind dann auch die ersten kurzen Einlagen der Coaches. Sie zeigen ihr Können und animieren die Kids schon ein erstes Mal, selber auszuprobieren. Schnell werden Gruppen gebildet und schon geht's los. Mit Fangen spielen im Capoeira-Training zum Beispiel. Etwas Altbekanntes in einer sonst fremden Kampfkunst. Nur dass bei diesem Fangen die Gefangenen in die Hocke gehen müs-

sen und von den anderen Mitspielenden mit einem Kick über den Kopf befreit werden. Die Jugendlichen sind sofort drin im Spiel und voller Energie mit dabei. Von Müdigkeit keine Spur mehr.

Indes üben sich die Jungs – und es sind nur Jungs – draussen im Freestyle-Fussball. Doch auch für sie heisst es zuerst aufwärmen. Auch hier Altbekanntes und ziemlich ähnlich dem Aufwärmen im Fussballtraining. Bis dann irgendwann Liegestützen mit gleichzeitigem Balancieren des Balles auf dem Genick folgt.

Weiter oben, im Schulhaus, klingt laute Musik. «Und noch die Arme dazunehmen», ruft der Coach in die Runde. Konzentriert folgen die Jugendlichen den Anweisungen und probieren sich in den Schrittfolgen des Breakdance-Trainings. Mit Erfolg: Schon nach kurzer Zeit sitzt das Vorgezeigte.

Gleichzeitig ist eine Gruppe beim Dorfeingang auf einem grossen Parkplatz anzutreffen. Skaten steht auf dem Programm. Und hier geht es im Moment vor allem darum, korrekt zu bremsen. Mit dem Schuh flach auf dem Boden – die abgefeilten Schuhsohlen lassen grüssen.

Nach diesen ersten eineinhalb Stunden Training ist Zeit für eine Pause. Eine Müesli-Pause, in der sich die Jugendlichen mit einer ausgewogenen Ernährung auseinandersetzen und mehr über die Lebensmittelpyramide erfahren. Zu Essen gibt's Früchte und Joghurt, Haferflocken, Kerne, Nüsse und vieles mehr. Gestärkt geht es in die nächste Trainingseinheit. Das Projekt Gorilla wurde 2010 ins Leben gerufen. Von Anfang an mit dem Ziel, den Jugendlichen ein Verantwortungsbewusstsein für sich und ihre Umwelt zu vermitteln. Neben Workshops wie jener in der Schule Paspels bietet das Projekt auch Onlineinhalte und Lektionen für den Schulunterricht an, welche die Lehrpersonen bei Bedarf in den Schulltag einbauen können. Damit die Idee eines nachhaltigen Lebens nachklingt.

www.schtifti.ch

Anzeige





der seit 1912
mit Engadinerluft
geröstet wird...

Der Bündner Kaffee,



cafe-badilatti.ch



Energiegeladen: Fangen spielen nach Capoeira-Art.



Ausprobieren: Auch jene, die noch nie geskated sind, können am Workshop teilnehmen.

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 Oberstufezentrum Treal 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 Schüfti Foundation und des Gesundheitsförderungsprogramms Gorilla betont. An diesem Tag wird geskated 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 Schüfti Foundation, umfasst inzwischen die Sportarten Skateboard, Longboard, Breakdance, Capoeira, Ultimate, Parcours, Poothag 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 Müslipatze. 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 Umweltprofs probieren die Jugendlichen am Gorilla-Workshop nachhaltige Lebensmittel aus und lernen Neues zu «Food Saves» 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 Oberstufezentrum Treal in Domat/Ems durchgeführt.

Über Gorilla

Mit dem Gorilla-Programm unterstützt die Schüfti 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

Krieger.ch
081 900 62 62

Für eine gerechtere Schweiz Sie machen sich stark für eine Gesellschaft ohne Diskriminierung – vielleicht auch, weil sie aus eigener Erfahrung wissen, was es bedeutet, nie ganz dazuzugehören.

TEXTE: OLIVIER KÜZ BROWN
FOTOS: DONATA ETZLIN



Abdallah (Abdi) Abbas (22), Handwerker
Schwarz. Araber. Flüchtling.

Als die Black-Lives-Matter-Bewegung 2020 auch die Schweiz erreichte, habe ich mich mit Herzblut für die Sache eingesetzt. Ich habe Demos in Chur, Basel und Zürich mitorganisiert, mich öffentlich zum Thema geäussert und an performativen Projekten teilgenommen, die im öffentlichen Raum auf die Thematik rund um das Schweizersein in der Schweiz aufmerksam gemacht haben. Auch wenn ich die Bewegung nach wie vor richtig und wichtig finde, musste ich nach einer Weile feststellen, dass ich mich in der Organisation nicht zu 100 Prozent repräsentiert fühle. Ich bin nämlich schwarz, Araber und Flüchtling. Meine Diskriminierungserfahrungen sind komplexer und lassen sich nicht allein auf meine Hautfarbe reduzieren. Deshalb bin ich derzeit in Projekte involviert, die geflüchtete Menschen, vor allem Kinder, in den Fokus stellen. Dazu arbeite ich u. a. im Rahmen des Gorilla-Projekts mit der Schifti Foundation zusammen.

Bewegtbild / TV



Ich will mehr davon!

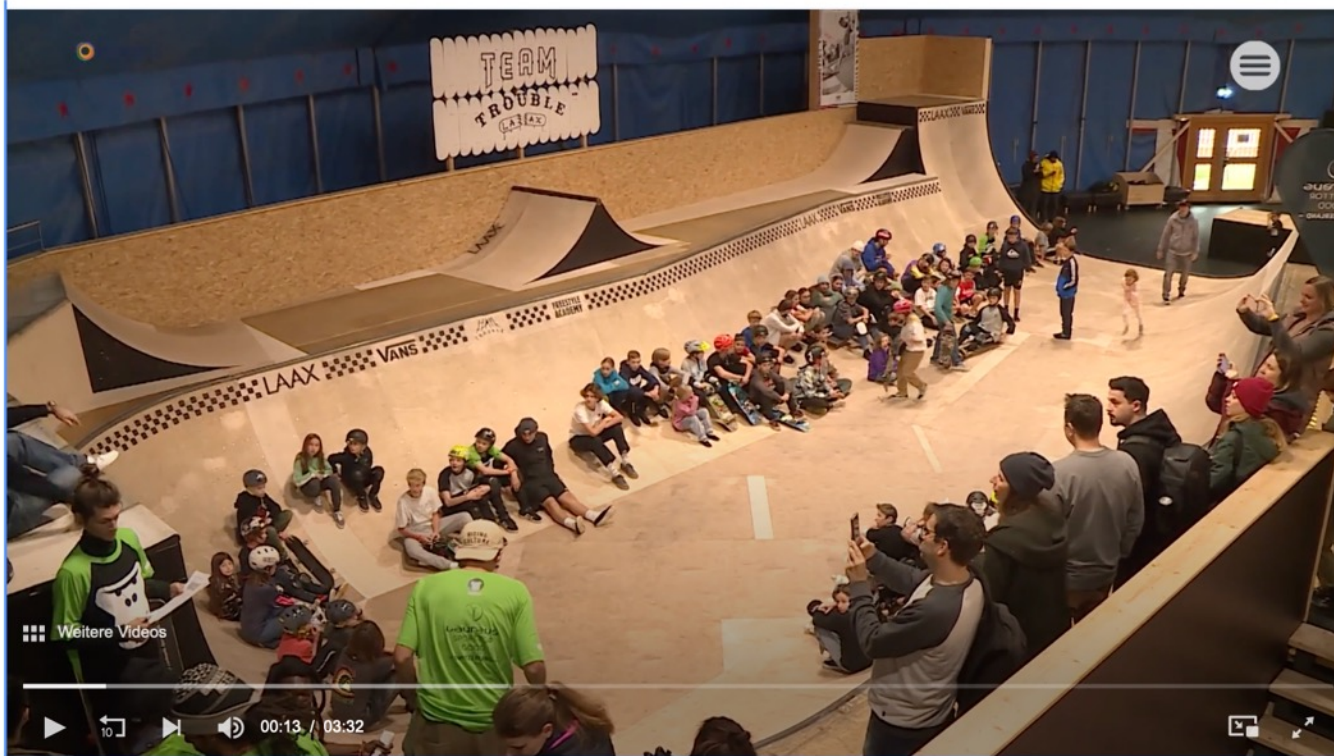
Freestyle-Spektakel in Laax

Skateboard-Legende

MEISTGELESEN

- 1** Neue Symptome
Corona-Variante Cerberus
macht sich in der Schweiz...

<https://www.suedostschweiz.ch/sendungen/freestyle-academy-laax-andri-ragettli-gian-simmen-und-tony-hawk-skaten-mit-der-freestyle>



Freestyle Academy Laax: Andri Ragettli, Gian Simmen und Tony Hawk skaten mit der Freestyle Jugend

Online Medien

ERFAHRUNGSUSTAUSCH- UND IMPULSTAGUNG

Bewegung und Ernährung

nachhaltig abwechslungsreich gesund

Einleitung Der Übergang zu einer nachhaltigen Ernährung gehört zu den grössten Herausforderungen unserer Zeit. Welche grosse Rolle unsere Ernährungsgewohnheiten beim Ressourcenverbrauch spielen, wird häufig unterschätzt. Gleichzeitig ist eine nachhaltige Ernährung auch eine gesunde Ernährung. Die Tagung gibt Ideen, wie das Thema in Schulen und Mensen eigenaktiv, nachhaltig und genussvoll aufgegriffen werden kann - gesunde Zwischenmahlzeiten inklusive.

Bewegung schafft einen Ausgleich zum digitalen Konsum. Das empfohlene Tagessoll von einer Stunde Bewegung erreichen die meisten Jugendlichen bei weitem nicht, durchschnittlich verbringen sie gegen zehn Stunden im Sitzen. Die Tagung fokussiert die Bewegungsförderung an Projekttagen oder im Unterricht. Bewegungsinputs gibt es sowohl in den Pausen als auch in den Workshops.

Datum/Ort **Donnerstag, 31. März 2022, von 9.00-17.00h**
Pädagogische Hochschule, Lagerstrasse 2, 8090 Zürich, Hörsaal (LAA-J002A)

Zielgruppe Kontaktlehrpersonen und Delegierte Suchtprävention und Gesundheitsförderung, Schulleitungen, Multiplikator/-innen und weitere interessierte Lehrkräfte der Sekundarstufe II

Leitung/Organisation Dagmar Müller, Leiterin Prävention und Sicherheit

Anmeldung [Online-Anmeldung](#)

4 WORKSHOP

GORILLA - Für einen gesunden, nachhaltigen und bewegten (Schul-) Alltag, Trendsportarten und Ernährung

Was hat Freestyle-Sport mit nachhaltiger und gesunder Ernährung zu tun? GORILLA schafft es, genau diese Themen auf eine jugendnahe Art miteinander zu kombinieren.

GORILLA stellt das umfangreiche Angebot für Lehrpersonen vor. Dieses beinhaltet neben kostenlosen Unterrichtseinheiten und -inputs auch Workshops mit GORILLA Coaches. Darüber hinaus freuen wir uns auf eine lebendige Diskussion, was Sie sich für die Zukunft wünschen würden und wie wir Sie dabei unterstützen können.

Annina Brühwiler
[Schtifti Foundation - SCHTIFTI FOUNDATION](#)

Freestyle-Sport



Mädchen können Freestyle-Sport, daran glaubt die [Schtifti-Foundation](#) und ihr [GORILLA-Programm](#) . Dieses will Kindern und Jugendlichen Freude an Bewegung, gesunder Ernährung und nachhaltigem Konsum vermitteln. Unterstützt von «Atleta» hat GORILLA über verschiedene Online-Aktivitäten bei Mädchen und jungen Frauen die Lust am Freestyle-Sport und insbesondere am Skateboarden geweckt.

Das «Atleta»-Teilprojekt lief von Januar bis Dezember 2021 und brachte unter anderem ein umfangreiches [Tutorial für Skateboard-Anfängerinnen](#) hervor.

Weitere Informationen

Skaten mit Rookies und Botschafterinnen



GORILLA-Rookies zeigen ihre Lieblings-Skatespots in Zürich



Skatergirls (Blog-Beitrag)



1 Gigabit/s
jetzt nur
49.-/Mt.

An jedem Anschluss verfügbar

Gesellschaft 04.04.2022 04.04.2022 16:51 Uhr

Mehr «uga uga» und Lebensqualität im Schulalltag



Mit den unterschiedlichsten Früchten kreierte die Schülerinnen und Schüler leckere und gesunde Smoothies, um sie anschliessend zu probieren. Bild: Salome Zulauf, Schaffhausen24

Auf die Umwelt und auf sich selbst Rücksicht nehmen, das möchte das Schulprogramm Gorilla den Jugendlichen näherbringen.

Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und Achtsamkeit für die Mitmenschen sowie die Umwelt – das waren alles Themen, mit welchen sich rund 70 Schülerinnen und Schüler der Oberstufe Hopfengarten in Stein am Rhein vergangenen Donnerstag auseinandersetzten. Von der Schtifti Foundation aus Zürich wurde das Gesundheitsförderungsprogramm Gorilla ins Leben gerufen, in dessen Rahmen nun die Schülerinnen und Schüler der Sekundarschule Hopfengarten einen abwechslungsreichen Schultag der besonderen Art erleben durften. Stein am Rhein nimmt als erste Gemeinde des Kantons Schaffhausen am Schulprogramm Gorilla teil, zwei Drittel der Kosten des Projektes werden vom Kanton getragen.



Bewusst konsumieren

Statt Mathematikaufgaben skateten die Schülerinnen und Schüler oder genossen das gesunde Pausenbuffet zwischen den jeweiligen Workshops. Begleitet von Workshopleiterinnen und Workshopleitern konnten die Jugendlichen so einiges von diesem besonderen Schultag mitnehmen. Der Workshop startete mit unterschiedlichen Sportarten, vom gekonnten Footbag spielen bis zum Breakdance probieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die unterschiedlichsten Sportarten aus. «Die Jugendlichen waren motiviert und offen, neue Sportarten kennenzulernen», erklärt der Workshopleiter Lukas Eggenschwyler. Nicht nur im sportlichen Bereich gaben die Leiterinnen und Leiter ihr Wissen an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weiter, auch über die Themenbereiche Ernährung, Nachhaltigkeit oder psychische Gesundheit wurde während des Workshops ausführlich gesprochen. «Besonders in der heutigen Zeit ist es umso wichtiger, dass sich jede Person um seine oder ihre Psyche kümmert», ergänzt Lukas Eggenschwyler. «Das richtige Kommunizieren spielt dabei eine wichtige Rolle, so gestalteten wir beispielsweise Workshops, in denen die Jugendlichen auf die richtige Art miteinander kommunizieren müssen, um als Team an das Ziel zu gelangen.» Während die Schülerinnen und Schüler am Vormittag die unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten ausprobieren konnten, gab es für die Lehrpersonen einen theoretischen Einblick in das Schulprogramm von Gorilla, in dem die Verantwortlichen weitere Informationen über das Programm und dessen Strategien erläuterten.

Ein Blick auf aktuelle Statistiken, wie sich die Jugendlichen während ihrer Schulzeit fühlen, zeigt deutlich auf, dass sich viele durch den hohen Leistungsdruck oft gestresst fühlen. «Fast die Hälfte der Jugendlichen verspürt wegen den schulischen Anforderungen in ihrem Alltag Stress», erklärt Lukas Eggenschwyler. «Mit unseren Workshops wollen wir die Jugendlichen für die Themen Freude an der Bewegung, gesunde Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil sensibilisieren und ihnen zeigen, wie sie in Zukunft damit umgehen können.» Seit 2020 hat das Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm auch die Thematik der psychischen Gesundheit mit in sein Programm aufgenommen. Wie Lukas Eggenschwyler weiter erklärt, sei nebst der physischen Gesundheit auch die psychische Gesundheit eine genauso wichtige Thematik, über welche sie die Schülerinnen und Schüler informieren und aufklären möchten.

Miteinander kommunizieren

Nach einem gesunden Mittagessen standen am Nachmittag vier Ateliers auf dem Programm. Vom ausgefallenen Smoothiemixen, einer herausfordernden Gruppenarbeit, einem sogenannten Chillraum – wo es die Aufgabe war, auf das Innere zu hören – bis hin zu einem Atelier, in welchem die Jugendlichen einige spannende und neue Einblicke in die unterschiedlichen Thematiken einer gesunden und nachhaltigen Ernährung erhielten. «Wir wollen den Schülerinnen und Schülern einen Zugang zu einem bewussten Lebensstil ermöglichen», so Lukas Eggenschwyler. «Auch das Thema Eigenverantwortung spielt dabei eine grosse Rolle – bewusst zu konsumieren und auf seine Mitmenschen achtzugeben, das sind alles Denkanstösse, welche wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf ihren späteren Lebensweg mitgeben möchten.»



Newsletter Kantonale Aktionsprogramme I April 2022

Sehr geehrter Herr Schoen

Wir freuen uns, Ihnen unseren aktuellen Newsletter zu senden.



Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen



Faktenblatt 68: Evaluation Projekt «Gorilla» 2020-2021

Gorilla ist ein nationales Programm der Schtifti Foundation zur Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 25 Jahren. Es initiiert und unterstützt Sensibilisierungsprozesse und Verhaltensänderungen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Umweltbildung sowie psychische Gesundheit. Die wichtigsten Resultate wurden im Faktenblatt zusammengetragen.

[Zum Faktenblatt >](#)



DACHVERBAND
LEHRERINNEN
UND LEHRER
SCHWEIZ

Fachkommission
Wirtschaft, Arbeit, Haushalt

NEWSLETTER FACHKOMMISSION WAH LCH

Mai 2022

Liebe kantonale Kontaktpersonen, liebe Interessierte

Die Sonne wärmt und ich hoffe, auch ihr konntet die schönen Frühlingstage und ein paar erholsame Stunden vor dem grossen Schuljahresendspurt geniessen.

Auch im Mai-Newsletter haben wir euch wieder einen buntgemischten Strauss an Informationen und Links aus der WAH-Welt zusammengestellt.

Es ist mein letzter Beitrag in dieser Form als Mitglied des Vorstandes der Fachkommission WAH und als deren Präsidentin. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen herzlich bedanken, welche mich bei meiner Arbeit unterstützt haben. Es hat mir immer grosse Freude bereitet, mich für den Fachbereich WAH zu engagieren.

Zum Schluss wünsche ich euch allen weiterhin viel Freude bei eurer so wertvollen Arbeit und grüsse euch herzlich.

Patricia Frey
Präsidentin FK WAH LCH

AKTUELLES AUS DEM VORSTAND

Verstärkung für den Vorstand gesucht

Die Fachkommission WAH LCH sucht noch Verstärkung und würde sich freuen, wenn sich interessierte Personen melden. Bist du zuverlässig, hast eine strukturierte Arbeitsweise, bist teamfähig und engagierst dich gerne für den Fachbereich WAH? Dann ist das genau das Richtige für dich!

Kontaktpersonentreffen FK WAH LCH 2022

Das jährliche Treffen aller kantonalen Kontakte zur Fachkommission WAH LCH findet am 17. September 2022 im Klosterdorf Einsiedeln SZ statt. Genaueres folgt mit der Einladung.

Wir freuen uns, wenn möglichst viele Kantone in Einsiedeln vertreten sein können.

LOHNENSWERTE HINWEISE

FinanceMission World – Kurse zum digitalen Lehrmittel für Finanzkompetenz

Mit der neuen E-Learning-Plattform "FinanceMission World" lässt sich Finanzkompetenz völlig neu vermitteln. In Online- sowie Präsenzkursen können Lehrpersonen die FinanceMission World aus Sicht der Lehrpersonen sowie der Schülerinnen und Schülern kennen lernen und erfahren, mit welcher Vor- und Nachbereitung sie das Thema im Zyklus 3 bearbeiten können. Für die nächsten Kurse kann man sich unter folgendem Link anmelden:



<https://financemission.ch/aktuell/#kurse>

Interkulturelles Kochen mit GORILLA

Die [Serie](#) von GORILLA umfasst **fünf kostenlose Unterrichtseinheiten** mit Kompetenzen nach Lehrplan 21.

- [Irak mit Abdi](#)
- [Kenia mit Avanna](#)
- [Somalia mit Farhan](#)
- [Italien mit Tatiana](#)
- [Russland mit Sasha](#)

In **fünf Videoportraits** stellen sich die GORILLA Rookies anhand eines Rezepts aus ihrer Heimat vor. Dazu tauchen die Schüler*innen in verschiedene **NMG-WAH Themen** ein und lernen das jeweilige Land kennen.

Die verschiedenen Unterrichtsformate lassen sich **beliebig lange** in den Unterricht einbauen und an die **Interessen und Stärken** deiner Klasse anpassen.

Die leckeren Rezepte stehen ausserdem als Video oder PDF zum Herunterladen und Nachkochen zur Verfügung. Viel Spass und en Guete!

<https://bit.ly/37BnHLw>



Videospiele in Pausen

Zürcher Schülerinnen und Schüler sollen sich fit gamen

Das Pilotprojekt Sphery stellt meterhohe Würfel an Zürcher Schulen auf. In den Würfeln kann man Videospiele gamen und in virtuelle Welten eintauchen. Die Idee: Gaming soll Schülerinnen und Schüler sportlicher und gesünder machen.



Gaming im Exercube: Durch Spass in der virtuellen Welt sollen Lernende zum Sport animiert werden. © ZüriToday

Es sind drei mal drei Meter hohe Würfel, auf deren Wände virtuelle Welten, Achterbahnen oder Sportstätten projiziert werden. Davor stehen Jugendliche und versuchen sich an den Aufgaben, die der Computer ihnen stellt: Hochspringen oder in die Knie gehen, wenn sich ihnen ein Hindernis stellt, oder mehr Goldmünzen einsammeln als der Konkurrent nebenan. Die Gaming-Würfel stammen vom Start-up Exergame, das zusammen mit der [Schifti Foundation](#) für mehr Bewegung an den Zürcher Schulen sorgen will. Von der Stadt erhielten die beiden Partner nun einen Kredit von 150'000 Franken für ihr gemeinsames Sphery-Projekt.

«Mit den Gamingangeboten können wir alle abholen.»

«Die Gesundheit der Kinder liegt im Fokus. Wir wollen sie durch Gaming zu mehr Bewegung animieren. Und zwar auch jene, die sonst nicht sehr sportbegeistert sind», erklärt Sina Candrian gegenüber ZüriToday. Candrian ist Projektleiterin des Schulprogramms der Schifti Foundation. Besonders begeistert sie, dass das Game im Würfel – dem sogenannten [Exercube](#) – sich individuell an den jeweiligen Schüler anpasst. «Das Programm kennt den Jugendlichen, seine Stärken und Schwächen. Und gleicht die Spiele daran an. So wird jeder Schüler individuell gefordert und gefördert, erlebt Erfolgserlebnisse und kann sich sportlich und persönlich weiterentwickeln.»

Damit will man testen, ob sich solche Gamingangebote im Zürcher Schulalltag etablieren lassen, man damit zu Sport animieren kann und dies wiederum der Gesundheit des Schülers zu Gute kommt. «Wir wollen zum Beispiel schauen, ob und wie die Exercubes in der Pause genutzt werden. Oder den Lehrpersonen die Möglichkeit geben, einen Schüler, der vielleicht gerade unruhig ist, kurz in den Würfel zu schicken. Dort kann er sich ein paar Minuten austoben und kommt dann konzentrierter wieder in den Unterricht.»

«Es macht Spass. Und dennoch ist es körperlich anstrengend.»

Starten wird das Projekt noch im Frühjahr. «Der erste Schritt wird nun sein, mit interessierten Schulen der Stadt Kontakt zu knüpfen.» Wie unterhaltsam die Spiele im Würfel sind, durfte Candrian selbst auch schon testen. «Ich durfte selbst schon im Cube spielen und mich austoben. Es ist einfach spannend, Bewegung und sportliche Herausforderungen mit Spass zu verbinden. Die Zeit verfliegt und man merkt erst am Ende, wie der Schweiß rinnt und man so richtig ausser Atem ist», so Candrian.

Die 150'000 Franken, die von der Stadt für das Projekt gutgesprochen worden sind, stammen ursprünglich von der Zürcher Kantonalbank. 2020 schüttete diese anlässlich des Firmenjubiläums 13,6 Millionen Franken als Dividende an die Stadt aus. Die Bedingung: Projekte für die Jugend und die Umwelt damit umzusetzen.

NEWSLETTER FACHKOMMISSION WAH LCH

Mai 2022

Interkulturelles Kochen mit GORILLA

Die [Serie](#) von GORILLA umfasst **fünf kostenlose Unterrichtseinheiten** mit Kompetenzen nach Lehrplan 21.

- [Irak mit Abdi](#)
- [Kenia mit Ayanna](#)
- [Somalia mit Farhan](#)
- [Italien mit Tatiana](#)
- [Russland mit Sasha](#)

In **fünf Videoportraits** stellen sich die GORILLA Rookies anhand eines Rezepts aus ihrer Heimat vor. Dazu tauchen die Schüler*innen in verschiedene **NMG-WAH Themen** ein und lernen das jeweilige Land kennen.

Die verschiedenen Unterrichtsformate lassen sich **beliebig lange** in den Unterricht einbauen und an die **Interessen und Stärken** deiner Klasse **anpassen**.

Die leckeren Rezepte stehen ausserdem als Video oder PDF zum Herunterladen und Nachkochen zur Verfügung. Viel Spass und en Guete!

<https://bit.ly/37BnHLw>





Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Volksschulamt

Wocheninformation 16/2022

GORILLA Schulprogramm

Das GORILLA Schulprogramm ist eine Bildungsplattform zu den Themen Bewegung, Ernährung und Nachhaltigkeit. Das Hauptziel ist, Jugendliche zu motivieren, Verantwortung für sich und die Umwelt zu übernehmen.



Die Kernthemen vom GORILLA Schulprogramm sind:

- **GORILLA action:** Freude vermitteln an Bewegung durch Freestylesport
- **GORILLA food:** Aufklärung und Motivation für eine ausgewogene und saisonale Ernährung
- **GORILLA green:** Für einen nachhaltigen Lebensstil sensibilisieren und begeistern

Auf der Plattform finden sich dazu diverse fächerübergreifende Lektionen nach Lehrplan 21, Zyklus 3 sowie Tipps für die gesamte Schule. Die Unterrichtseinheiten stehen für diverse Niveau- und Interessengruppen zur Verfügung.

Ansprechperson bei GORILLA:

Valentina Baggi, Projektleiterin Schulprogramm

Telefon 043 543 20 02

[Mehr zu GORILLA](#)



Netzwerk und Themenkreise



Neue Skate-Tutorials mit Stationskarten für den Unterricht oder die Freizeit

Skaten findet nur selten den Weg in den Sportunterricht. Und das, obwohl damit nicht nur Kompetenzen im Bereich Sport, sondern auch überfachliche Kompetenzen abgedeckt werden können. GORILLA hat 21 Tutorials zu Skate-Basics und dazu Stationskarten sowie einen Vorschlag für eine Unterrichtsplanung zusammengestellt. Damit kann die Lehrperson die Sportart einfach im Unterricht durchführen, ohne dabei selbst ein Skateprofi zu sein. Cool, oder? Die Tutorials sind ausserdem auch für die Freizeit der Schülerinnen und Schüler optimal geeignet.



Netzwerk und Themenkreise

Jetzt anmelden: hepa.ch-Netzwerktagung vom 7. September 2022



Neue Ultimate-Tutorials mit Unterrichtsmaterialien

Die mittlerweile gar nicht mehr so junge Freestyle-Sportart Ultimate verbindet Koordination, Akrobatik, Ausdrucksvermögen und Kreativität. Mit den vorliegenden Unterrichtseinheiten kann die Sportart niederschwellig und im Handumdrehen mühelos im Sportunterricht integriert werden – ohne dafür selbst ein Ultimate-Profi zu sein.

[Mehr dazu](#)



Netzwerk und Themenkreise



Hip-Hop-Tutorials von GORILLA

Unter dem Namen Hip-Hop Dance oder Hip-Hop Freestyle wird ein buntes Potpourri verschiedener Strassentanzstile bezeichnet, die alle ihren Ursprung in der Hip-Hop-Kultur haben. Für den Sportunterricht ist diese Verbindung zur jugendkulturell geprägten Hip-Hop-Szene ideal, da selbst tanzscheue Jugendliche fürs Tanzen motiviert werden können. Zudem bietet die Trendsportart viel Raum zur freien Entfaltung: Nicht nur beim Erfinden neuer Moves, sondern schon beim Kopieren von Bewegungsmustern bietet sich den Jugendlichen die Möglichkeit, eigene Ideen, Interpretationen und Styles zu entwickeln.

[Mehr dazu](#)

11. März 2022 — Medientipp

Ab in den Wald mit den UGA-Tipps

Der Wald hat viele Hindernisse zum Entdecken, manchmal sind sie kaum sichtbar, aber wenn man nach ihnen sucht, findet man schnell heraus: Die Möglichkeiten sind grenzenlos! Die neue UGA-Tipp Serie «Wald» enthält verschiedene Ideen für Parkour im Wald. Als Vorgeschmack zeigen wir an dieser Stelle «Balance Board» – Variationen für das Gleichgewichts-Training.



Bild: gorilla.ch

Zunächst braucht jede Schülerin, jeder Schüler zwei runde und stabile Holzstücke. Eines dient als Rolle, eines als Balanceboard.

Tipp: Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler verschiedene Holzarten ausprobieren: Die einen sind stabiler, die anderen dürften auch einmal brechen.

Sozialform: Einzel- oder Partnerarbeit
Ort: Wald

[Zu Lektionsplanung](#)

[Zu Merkleiste](#)

[Teilen](#)

So geht es

- Ein Holzstück auf den Boden, das andere im 90-Grad-Winkel darauf legen. Dieses dient als Balance-Board.
- Sicher auf das Balance-Board stehen, dann in die Knie gehen und versuchen, mit der Hand das Board zu berühren.
- Wer einen sicherern Stand erreicht, kann einen Trick versuchen, wie eine 180° oder mehr Drehung. Ziel: immer wieder auf dem Board landen.

Weitere Tricks

Die Wald-Serie enthält weitere UGA-Tipps, mit Video-Anleitungen. Darin geben die GORILLA-Botschafterinnen oder -Botschafter in gewohnter Manier Umsetzungstipps. Die praktischen Downloads mit den Beschrieben der einzelnen Aktivitäten dienen als Vorbereitung.

Die Video-Clips

- [Warm-up](#)
- [Bank Jump](#)
- [Asthüpfen](#)
- [Wasserüberquerung](#)
- [Freestyle Parkour](#)
- [Balance Board \(Wald Edition\)](#)

Kompetenzbereich nach Lehrplan 21: [BS.1 Laufen und Springen](#), [BS. 2 Bewegungen an Geräten](#)

Dauer: Pro UGA-Tipp ca. 15-30 Minuten

Schwerpunkt 04/2022

Velofahren – Unterricht gestalten

Radfahren ist nicht nur eine vielseitige Sportart. Es ist auch ein Freizeitvergnügen, ein Verkehrsmittel und eine grosse Inspirationsquelle für die Gestaltung des (Sport-)Unterrichts in der Schule. Genau so vielseitig kann das Velo eingesetzt werden. Ob im Rahmen eines Ausflugs oder eines Projekts, eines Trainings oder einer einzelnen Lektion, über mehrere Tage oder sogar Wochen hinweg: Das Velo ist ein idealer Begleiter in der Schule, auf Ausflügen für radsportfremde Vereine oder in Schulsportlagern.



Lern- und Erklärvideos zum Velofahren

- [Bike Tutorials](#) (Gorilla)
- [Velofahren Basics](#) (mobilesport.ch)
- [Mountainbike](#) (mobilesport.ch)
- [Lernvideos](#) (Veloschuel.ch)



GORILLA Schulprogramm

Das GORILLA Schulprogramm ist die Bildungsplattform zu den Themen Bewegung, Ernährung und Nachhaltigkeit. Das Hauptziel ist, dass Jugendliche Verantwortung für sich und die Umwelt übernehmen.

Die Kernthemen dabei sind:

GORILLA action – Freude vermitteln an Bewegung durch Freestylesport

GORILLA food – Aufklärung und Motivation für eine ausgewogene und saisonale Ernährung

GORILLA green – Für einen nachhaltigen Lebensstil sensibilisieren und begeistern

Im Schulprogramm finden sich dazu diverse fächerübergreifende Unterrichtseinheiten nach Lehrplan 21 Zyklus 3 sowie regelmässige Inspiration und Tipps für die gesamte Schule. Die Unterrichtseinheiten stehen für diverse Niveau- und Interessengruppen zur Verfügung und legen Wert auf die Förderung der überfachlichen Kompetenzen.

Die GORILLA Unterrichtseinheiten ermöglichen es den Lehrpersonen, mit dem bewährten Konzept von GORILLA direkt im Schulunterricht zu arbeiten und mit den innovativen und modernen Inhalten von GORILLA bei den Schüler*innen zu punkten. Das Schulprogramm von GORILLA ist jugendnah und fördert die nachhaltige Entwicklung der Schüler*innen, da es auf aktuellen Inhalten basiert, welche ein selbstgesteuertes Lernen im Schulunterricht ermöglichen und einen Transfer zur Freizeit herstellen.

Vom Bau des eigenen Hochbeets über die Konzipierung eines passenden Pflanzplans bis hin zur Bepflanzung lernen die Schüler*innen in praktischen Unterrichtseinheiten und mithilfe von coolen Tutorials mehr über das Thema Garten lernen.



«Schulgarten.ch» Newsletter



Green Up Lounge und Bilderrahmen von Gorilla Schulprogramm

Inspiration für mehr Natur in der Schule

Egal ob du die Natur ins Schulzimmer holen oder eine begrünte Lounge für den Pausenplatz bauen möchtest... hier findest du neue und kostenlose Materialien, wie du alte Bilderrahmen upcyclen und bepflanzen, oder mit deinen Schüler*innen einen individuellen Erholungs- und Begegnungsort mit kombiniertem Gemüse- und Kräutergarten bauen kannst. Schau rein!

[zur Green Up Lounge](#)

[zum Bilderrahmen](#)

Kantonale Partner



Home > Direktion für Gesundheit und Soziales > News

Jugendliche der Beruflichen Vorbildung (PREFO) und junge Asylsuchende treffen sich für einen Tag der Gesundheitsförderung

15 OKTOBER 2018 - 09H24

Die Gewerbliche und Industrielle Berufsfachschule (GIBS) empfängt am Freitag, den 19. Oktober, mit Unterstützung der Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) 40 Jugendliche der PREFO und 40 junge Asylsuchende für einen von ORS initiierten und gemeinsam mit GORILLA organisierten Workshop-Tag. Das Ziel dieser Workshops besteht darin, die Jugendlichen dafür zu sensibilisieren, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung sind.

Freestyle-Sport und Ernährungsworkshops auf dem Tagesprogramm

Mit 5 verschiedenen Freestyle-Sportarten werden die Jugendlichen in den Tag starten: Angeboten werden ihnen Workshops für Streetskate, Slalom-/Longboard, Breakdance, Footbag und Ultimate Frisbee. Ein ausgewogenes Buffet wird den Jugendlichen anschliessend zeigen, wie leicht und rasch sich eine gesunde und gute Zwischenverpflegung oder Mittagsmahlzeit zubereiten lässt. Am Nachmittag nehmen sie an Entdeckungswshops teil, die den Themen Ökologie und Ernährung, Marken und Werbung sowie Fastfood gewidmet sind. Beenden werden sie den Tag mit dem GORILLA Powergame, mit dem sie das Gelernte spielerisch wiederholen und ins Gedächtnis einprägen können.

Die jungen Asylsuchenden, mehrheitlich unbegleitete Minderjährige (UMA) des Programms «Envole-moi», können von der Begegnung mit Jugendlichen, die schon in Ausbildung sind und mit einem Fuss in der Arbeitswelt stehen, profitieren.



GORILLA - Programm der Schiftti Foundation für Gesundheitsförderung und -erziehung © Alle Rechte vorbehalten

Direktion für Gesundheit und Soziales

[← News-Liste](#)

«Mehr Uga-Uga im Leben»: Gesund essen und sich bewegen macht Spass

Alljährlich nehmen mehr als 60'000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in der Schweiz an einer der Massnahmen des GORILLA-Programms teil. Gemäss dem Slogan «Mehr Uga-Uga im Leben» will GORILLA die Jugendlichen im Alter von 9 bis 25 Jahren ermuntern, ihr Wohlergehen an die Hand zu nehmen, wobei ihnen vor allem der Spass am Kochen und – auf dem Weg über Freestyle-Sportarten – an körperlicher Bewegung vermittelt wird.

So hat eine Auswertung dieser Workshops ergeben, dass mehr als 70% der Jugendlichen nach der Teilnahme an den Workshops Lust haben, sich vermehrt zu bewegen. Im Übrigen sagen über 40%, dass sie mehr Früchte essen, und 60% geben an, mehr Wasser zu trinken. Auch wird von den 500 Jugendlichen, die an dieser Umfrage teilnahmen, eine Abnahme des Konsums von Süssgetränken um 30% und von Energydrinks um fast 50% angegeben.



GORILLA – Nationales Gesundheitsförderungsprogramm

GORILLA ist ein Programm der Schiftti Foundation für Gesundheitsförderung und -erziehung. Ausser Workshops schlägt GORILLA auch weitere Massnahmen vor, um für die Bedeutung von Bewegung und ausgewogener Ernährung zu sensibilisieren, zum Beispiel eine digitale Informationsplattform mit e-Learning, Kochrezepten und Videos von Freestyle-Sportarten sowie Wettbewerbe und Verlosungen, welche die Jugendlichen aktiv einbeziehen.


Was ist die «PREFO»?

Die **Berufliche Vorbildung (PREFO)** ist ein Sektor des Vereins REPER in Freiburg. Sie entspricht dem Bedürfnis Jugendlicher und junger Erwachsener ab 15 Jahren, die auf der Suche nach einer beruflichen Ausbildung sind und bei der Berufswahl oder der Verwirklichung ihres Vorhabens Schwierigkeiten begegnen. Die PREFO wird im Rahmen der Arbeitslosenversicherung angeboten. Sie wird vom Amt für den Arbeitsmarkt (AMA) und vom Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) anerkannt und finanziert.

Was ist das Programm «Envole-moi»?

Das **Programm «Envole-moi»** wendet sich an unbegleitete Minderjährige (UMA) und junge Erwachsene des Asyl- und Flüchtlingsbereichs. Es handelt sich um ein Betreuungs- und Integrationsprogramm, das eingeführt wurde, um eine Begleitung, die den Jugendlichen gerecht wird, sowie eine Kontinuität bei der Betreuung sicherzustellen. Das Ziel besteht darin, ihnen auf dem Weg zur Selbständigkeit, Integration und beruflichen Eingliederung zur Seite zu stehen, damit sie nicht von der Sozialhilfe abhängig bleiben, die ihnen bei der Einreise in die Schweiz gewährt wird.

UGA-Tipps fürs Distance Learning

Gorilla möchte Schüler*innen zu Hause weiterhin unterstützen, auf möglichst einfache und spielerische Weise den Schulstoff zu erarbeiten. Auf dieser Seite findest du E-Tutorials nach Lehrplan 21, Tipps für bewegte Pausen, Rezepte und verschiedene Aufgaben. [Mehr dazu...](#) 

Angebot SZ

[Ernährung/Bewegung](#)

[Suchtmittel](#)

[Sexualität](#)

[Gewaltprävention](#)

[Neue Medien](#)

[Verkehrserziehung](#)

[Psychische Gesundheit](#)

[Schuldenprävention](#)

[Lehrpersonengesundheit](#)

[Unterrichtskoffer](#)



Projekte im Standardangebot Schwyz

Das ist das Standardangebot an Kursen und Programmen. Im Menu links können Sie auch Teilbereiche auswählen. Um weitere Angaben zu den einzelnen Angeboten zu erhalten, klicken Sie auf die Titel.

Ernährung/Bewegung

Netzwerk

Gesunde Schulen
Schwyz / Uri



schulnetz21



beweX – Das Bewegungsprogramm mit Coaching-System



Bike2school



Das kostenlose GORILLA Schulprogramm



Projekte für Schulen

Wollen Sie mit Ihrer Schulklasse ein Projekt zum Thema Bewegung oder Ernährung umsetzen? Diese Angebote können wir Ihnen empfehlen:

- **↖ Gorilla:** Das Schulprogramm umfasst fixfertige Unterrichtsplanungen mit ausgewählten Inhalten zu den Themen Bewegung, Ernährung und nachhaltiges Konsumverhalten für die Oberstufe.
- **↖ Schule bewegt** ist ein nationales Programm, das die Bewegung in den Schulen und Tagesstrukturen fördert. Die teilnehmenden Klassen und Gruppen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung.
- **↖ fit4future** bietet Schulen und Eltern kostenlose Events, Infoveranstaltungen, Drucksachen etc. zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness an.
- **↖ Purzelbaum** verankert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung, ausgewogene Ernährung sowie ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Primarschulen, Kindergärten, Kitas und Spielgruppen.

Haben Sie kein passendes Angebot gefunden? Wenden Sie sich an uns, wir helfen Ihnen gerne weiter! Kontakt: [Kinder- und Jugendgesundheit](#)

Jugendsportförderung im Kanton Aargau

Der kinder- und jugendgerechte Sport im Alter von 5 bis 20 Jahren wird durch Jugend und Sport (J+S) und durch den Sport in der Schule, insbesondere den freiwilligen Schulsport, gefördert. Ein Aushängeschild von J+S im Aargau sind die Jugendsportcamps.

[Zur Webseite der Sektion Sport BKS](#)

Gorilla Schulprogramm für einen gesunden, nachhaltigen und inspirierenden Schulalltag

Unterrichtslektionen und Inspirationen auf der Webseite, Workshops für Jugendliche und Weiterbildung für Lehrpersonen.

[Zur Gorilla-Webseite](#)

Schule auf dem Bauernhof

Direktkontakt zur Welt des Bauernhofes und damit zum Ursprung unseres Essens für Schülerinnen und Schüler aller Stufen.

[Zur Schub-Webseite](#)

> Lebenskompetenzen - Kanton Luzern

https://volksschulbildung.lu.ch/unterricht_organisation/uo_faecher_leh...

Direkt zur Startseite springen Direkt zur Navigation springen Direkt zum Inhalt springen ... Inklusive **Gorilla** Tagesworkshop Informationen zum Schulprogramm Positive Peer Culture ...

> Positive Peer Culture. Anleitung für starke Klassengespräche. [PDF](#)

<https://volksschulbildung.lu.ch/-/media/Volksschulbildung/Dokumente/un...>

Prof. Dr. Christoph Steinebach / Peter Sonderegger ... Positive Peer Culture (PPC) will Kinder ... mit der Schulklasse durch drei Supervisionstermine - **Gorilla** Workshop für die ganze Schule ...

> Tabloid Anerkennungspreis 2015 [PDF](#)

<https://volksschulbildung.lu.ch/-/media/Volksschulbildung/Dokumente/en...>


Anerkennungspreise 2015 « Schulen mit Zukunft »2 Inhalt 8 12 20 Inhalt 3 Editorial: Vorbilder für andere Schulen
4 Pia Murer: Unsere Schulen sind innovativ 6 1. Preis ...

> Informationen zum Schulprogramm Positive Peer Culture \ (PPC\) [PDF](#)

<https://volksschulbildung.lu.ch/-/media/Volksschulbildung/Dokumente/un...>

Beim Positive Peer Culture (PPC) werden etablierte Ansätze kombiniert ... Einerseits kommen die Schulen in den Genuss von einem Event ... Der Event Tag wird von **Gorilla** («Schtifti») geplant ...

GORILLA

Abteilung Sport 

Neuigkeiten

Sport trotz Corona

Mitarbeitende

Publikationen

Online-Formulare

Links

Gorilla - Inspirationen für den Schulalltag

In dieser schwierigen Zeit möchten wir dich gerne mit [E-Tutorials](#) nach Lehrplan 21 unterstützen, damit die Jugendlichen auch von zu Hause aus lernen können. Gorilla hat dir Videos für den [Sport](#)- und [WAH-Unterricht](#) sowie [Anleitungen für NMG, RZG und N&T](#) vorbereitet. Der [Link](#) kann den Schüler*innen direkt weitergegeben werden. Die Lehrplanziele dazu findest du auf www.gorilla-schulprogramm.ch.

Du kannst dich nicht mehr richtig konzentrieren nach einem langen Tag am Pult? Gorilla hat [Tipp's](#) mit verschiedenen Übungen im Sitzen. Perfekt für Zwischendurch, um den Kopf zu lüften und die Muskeln zu bewegen.

Arbeitest du am Stehpult oder erledigst du häufig Aufgaben im Stehen? Auch hier ist es manchmal schwierig, sich über längere Zeit zu konzentrieren. [Hier](#) gibt es einige Übungen für dich, die dir helfen, dich besser konzentrieren zu können.



Gorilla – Ausgekochte Rezepte für Jugendliche

Mit mehr Uga-Uga im Leben!

Im Gorilla Kochbüchlein findet man einfache und gluschtige Rezepte zum Nachkochen.

Gorilla Kochbüchlein

Sprache: Deutsch

Produkt für Oberstufe

**Produkt könnte
interessant sein für:**

- Schule
- Jugend



GORILLA Workshops



Was?

Mit verschiedenen Workshops begeistert GORILLA Jugendliche für die Themen Freestylesport, Ernährung und nachhaltiger Lebensstil. Die Workshops werden von GORILLA Coaches durchgeführt, welche die Jugendlichen auf Augenhöhe abholen und begeistern. Stets nach dem Motto: Für mehr Uga-Uga im Leben!

Wer?

Schulklassen Sekundarstufe I (max. 100 SuS / Tagesworkshop), Lehrpersonen

Warum?

Der Workshop weckt die Freude an Bewegung durch Freestylesport und sensibilisiert Jugendliche für eine ausgewogene, saisonale Ernährung und ein nachhaltiges Konsumverhalten. Um die Themen längerfristig in den Schulalltag zu integrieren, bietet GORILLA fixfertige kostenlose Unterrichtslektionen inkl. einer Schulung für Lehrpersonen.

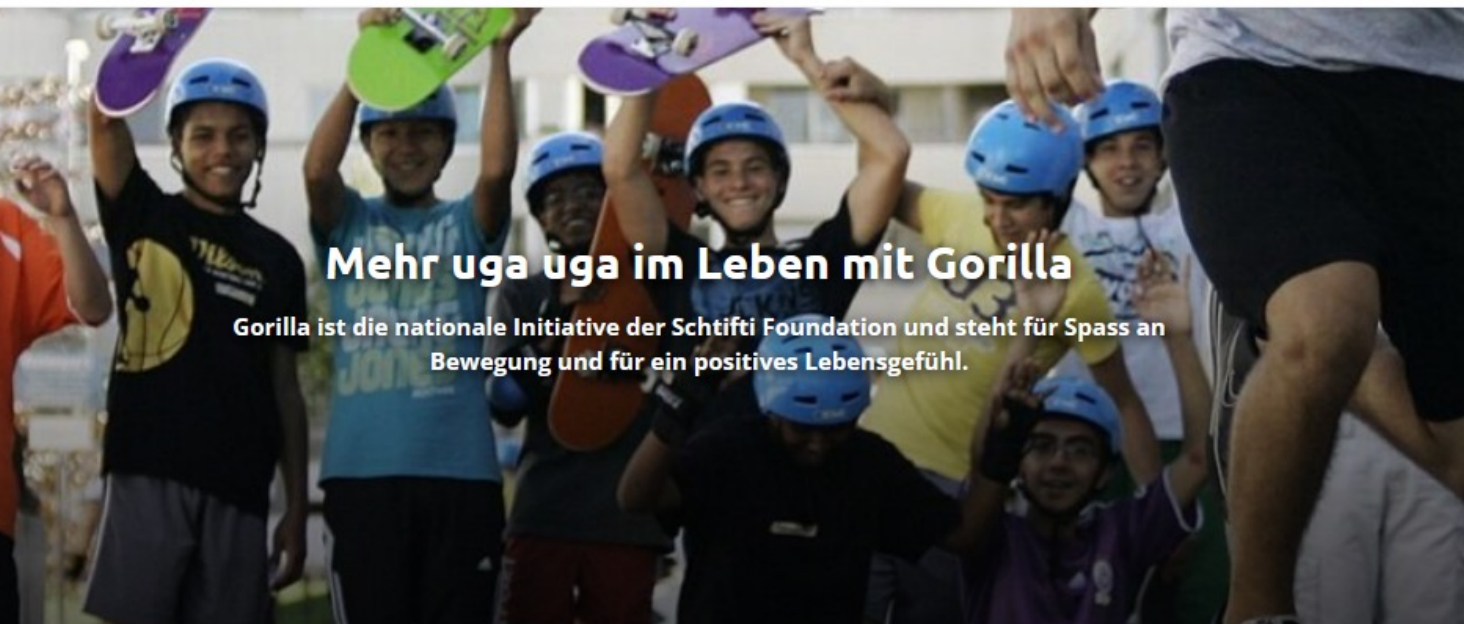
Kosten

Gesundheitsförderung Schaffhausen beteiligt sich mit 4000.-Fr an der Durchführung eines Tagesworkshops. Der Selbstbehalt für die Schule beträgt Fr. 2100.- (Anzahl subventionierter Tagesworkshops auf jährlich vier beschränkt. Pro Schule max. 1 Tagesworkshop / Jahr).

Informationen und Anmeldung

Anfragen laufen direkt über <https://gorilla-schulprogramm.ch/workshops>

Kontakt: rahel.reich@schtifti.ch



Mehr uga uga im Leben mit Gorilla

Gorilla ist die nationale Initiative der Schtifti Foundation und steht für Spass an Bewegung und für ein positives Lebensgefühl.

Mit der Lancierung der neuen [Schulprogramm Plattform](#) läutet die Schtifti Foundation die nächste Runde bei GORILLA ein.

In Zusammenarbeit mit Freestyle-Profis, Ernährungs- und Umweltexterten und Pädagogen haben wir das preisgekrönte Gesundheitsförderungs- und Bildungsprojekt GORILLA weiterentwickelt. So können wir die Langfristigkeit und Nachhaltigkeit der bewährten Workshops gewährleisten. Im Anhang finden Sie weitere Informationen und aktuelle Zahlen zu unserem Wirken.

Darauf dürfen Sie sich freuen:

- das gesamte Angebot von GORILLA in den Bereichen Nachhaltigkeit, Bewegung und Ernährung für Schulen auf einen Blick
- Informationen zu den GORILLA [Workshops](#) und [Weiterbildungen](#)
- über 130 fixfertige [Lektionen](#) nach Lehrplan 21
- konkrete Inputs für fächerübergreifende Projekte

- konkrete Inputs für fächerübergreifende Projekte
- Ideen für die Pausenplatzgestaltung
- regelmässige Inspirationen für den Schulalltag, die Oberstufenlehrpersonen und Schulsozialpädagogen kostenlos nutzen können.

Ausserdem setzen wir einen Schwerpunkt im Bereich *psychische Gesundheit*. Wie zahlreiche Studien beweisen, haben Stress und Druck bei Jugendlichen stark zugenommen. In Zusammenarbeit mit einer externen Fachperson prüfen wir dieses Jahr, wie wir das Thema bei GORILLA umfassend integrieren können.

Das Angebot von GORILLA verändert sich, die Ziele der Schtifti Foundation, der Trägerschaft von GORILLA, bleiben bestehen: Jugendliche für genügend Bewegung durch Freestylesport, eine gesunde Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil begeistern. **Unser Ziel ist, dass Jugendliche Verantwortung für sich und ihre Umwelt übernehmen.**



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

**Prävention und
Gesundheitsförderung**

Themen

Veranstaltungen

Publikationen

Ihr Projekt

Über uns

Kontakt

Suche



Ernährung und Bewegung

Ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung sind entscheidend für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Auch bei älteren Menschen zeigen Massnahmen zur Bewegungsförderung und Ernährung eine hohe Wirkung in Bezug auf Gesundheit und Selbstständigkeit. Wir unterstützen bewährte Angebote.

Kinder und Jugendliche

Ältere Menschen

BMI Rechner

Links

< Zur Projektübersicht



Gorilla

Workshops für Sekundarstufe I

Ein GORILLA Workshop bringt das volle Programm an positivem Lebensgefühl an die Jugendlichen. Das GORILLA Team besteht aus jungen FreestylesportlerInnen und Ernährungsprofis mit breitem Wissen und einfachen Tipps rund um das Thema Ernährung, Bewegung, Nachhaltigkeit und psychische Gesundheit. Stets nach dem Motto: Für mehr Uga-Uga im Leben.

Zielgruppe

Schulklassen Sekundarstufe I, Gymnasien, Lehrpersonen

Beabsichtigte Wirkung

Das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung, Bewegung sowie nachhaltiger Lebensstil wird gefördert und ein positives Lebensgefühl vermittelt. Die Jugendlichen sollen erkennen, wie sie Verantwortung für ihr Leben und ihre Umwelt übernehmen können.

- Die Jugend isst ausgewogen, ist körperlich aktiv und hat Spass daran.
- Die Zielgruppe trinkt mehr Wasser und konsumiert weniger Süssgetränke.
- Die jungen Menschen fällen bewusste Konsumententscheide und übernehmen Verantwortung für ihre Umwelt.
- Die Jugendlichen haben eine bewusste Körperwahrnehmung und wissen, wie sie mit Stress oder Problemen umgehen können.

Inhalt des Angebotes

Bringen Sie mit einem Workshop den Groove von GORILLA an Ihre Schule und profitieren Sie vom Bonus, den GORILLA bei den Jugendlichen hat. Die Erfahrung zeigt: Die bearbeiteten Inhalte bleiben den Jugendlichen länger und eindrücklicher in Erinnerung, wenn sie von einer aussenstehenden Person vermittelt werden. Die Workshops sind individuell gestalt- und kombinierbar. Die Coaches tauchen mit den Jugendlichen in die GORILLA Themen ein. Ihr Wissen vermitteln sie stets auf Augenhöhe mit den Jugendlichen und möglichst nahe an ihrer Lebenswelt. So werden die SuS ermutigt, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen.

Der GORILLA-Workshop lässt sich individuell Ihren Wünschen anpassen, je nach Thema, Zielgruppe, Budget oder Zeitrahmen. Ein **GORILLA Tagesworkshop**, das Herzstück des GORILLA Projekts, umfasst:

Sportarten: Workshops zu Skateboard, Longboard, Breakdance, Capoeira, Ultimate, Footbag, Freestyle Soccer, Parkour

Ernährung: Inputs zu einer ausgewogenen Ernährung, Müesli- und Salat-Buffer

Nachhaltiger Lebensstil und psychische Gesundheit: Ateliers zu Themen wie: Food Save, pflanzliche Alternativen und Ökobilanz von Lebensmitteln sowie Relax/Entspannung, Impro-Theater und spielerischen Team-Aufgaben zur Förderung der Lebenskompetenzen

Rahmenbedingungen für Teilnehmende / Anmeldung

Die Workshops finden nach Absprache mit den Schulen statt. Der Kanton Zürich beteiligt sich finanziell an der Durchführung einiger Workshops im Kanton.