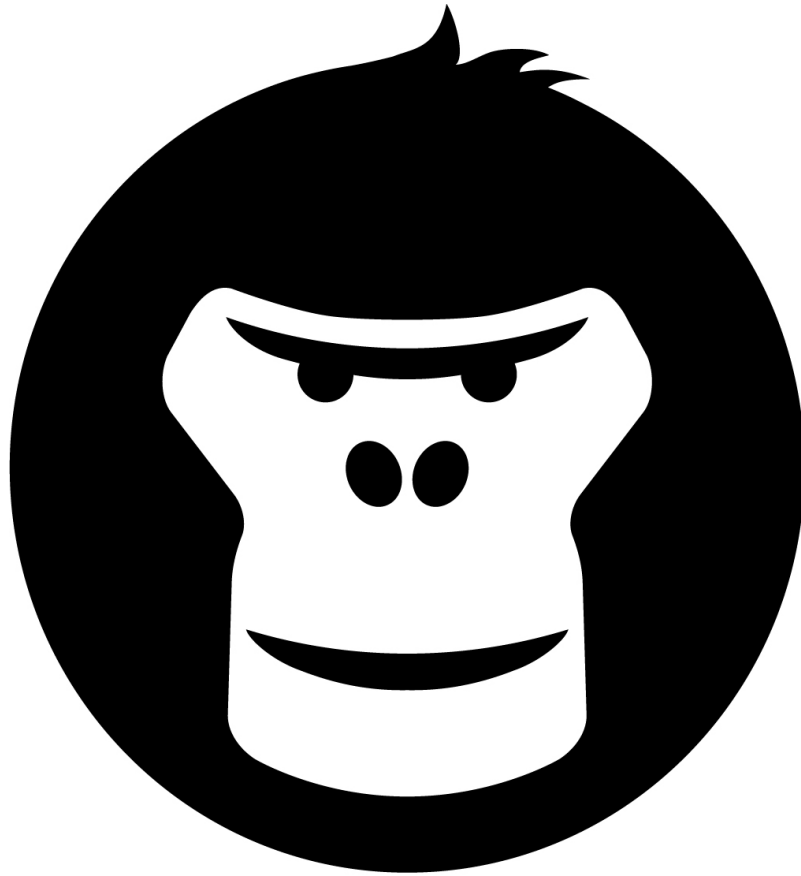


# Medienspiegel 2023



# GORILLA

Print

Online

TV

# Inhaltsverzeichnis

## Print ab Seite 3

Erscheinung:	Medium:	Titel:	Reichweite:
2/2023	SCHULEkonkret	Der freestylige Spielplatz für Fach- und Sozialkompetenzen	16`000
3/2023	FOLIO Berufsbildung Schweiz	Angebot für Schulen und Jugendliche	243'000
4/2023	Das Schweizer ElternMagazin Fritz+Fränzi	Tipps für eine Starke Psyche	247'000
29.04.2023	Liechtensteiner Vaterland	«Gorilla» bringt positives Lebensgefühl	16'000
6/2023	Le Républicain	Alimentation saine, activité et mode de vie durable au programme	14'000
6/2023	La Broye	Apprendre à se développer sainement en dehors de l'école	26'600

\*Auflage\*1.5

**Reichweite total: 562'600**

## Online – Medien ab Seite 13

## TV – Beiträge ab Seite 22

## Schulprogramm ab Seite 24

## Kantonale Partner ab Seite 30

Printmedien



# Der freestyleige Spielplatz für Fach- und Sozialkompetenzen

Text: Sina Candrian, Annina Brühwiler / st  
Fotos: GORILLA



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen (z. B. Inlineskates, Skateboard, Fahrrad).
- » können ihr Leistungsvermögen realistisch einschätzen und kennen die Bedeutung der Schutzausrüstung.

## Pumptrack

Das Thema Pumptrack kann sowohl praktisch als auch theoretisch im Schulunterricht eingebaut werden. Sei dies mit einer Skate-Lektion oder mit mathematischen Berechnungen einzelner Kurvenradien.

Pumptracks werden die asphaltierten Bahnen mit Wellen und Steilwandkurven genannt. Pumptracks erleben derzeit einen Boom und sprissen in der ganzen Schweiz aus dem Boden. Sie liegen meist im Dorfkern und bieten Jugendlichen mit ihren Sportgeräten einen tollen Zeitvertrieb, ob beim eigenen Fahren und Pumpen oder beim Zuschauen und Staunen. Spass macht es mit jedem fahrzeugähnlichen Gerät, egal ob Skateboard, Bike, Inlineskates, Rollstuhl oder Scooter, ob jung oder alt, ob beginnend oder Profi. Alle finden ihre eigene Challenge. Damit die ersten Meter im Pumptrack gelingen, ist es wichtig, dass dies in einem sicheren Umfeld und mit der nötigen Vorbereitung geschieht. Mit der Schulklasse den Pumptrack zu besuchen, ist eine schöne ausserschulische Alternative für den (Sport-)Unterricht.

## Zum ersten Mal mit der Klasse im Pumptrack

Obwohl der Pumptrack meist eine fixe Runde vorgibt, bereitet er für Beginnende und Profis viel Spass, da alle auf ihrem Level die Technik verfeinern können. Damit die ersten Versuche mit einer Schulklasse im Pumptrack durchgeführt werden können, sollten die Lehrpersonen einige kleine, aber wichtige Details beachten.

Die Schülerinnen und Schüler müssen bereits über Erfahrungen mit dem Velofahren und dem Fahrgerät verfügen, mit welchem sie den Pumptrack befahren möchten. Falls die Lehrperson eine neue Klasse hat und diese sportmotorisch noch nicht einschätzen kann, ist es empfehlenswert, einige Vorübungen ausserhalb des Pumptracks zu machen.

Bei jedem Pumptrack gibt es eine Infotafel mit Angaben zur Fahrtrichtung, Verhaltensregeln und Tipps zum «pumpen», also zur Fortbewegung im Pumptrack. Diese sollte mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam gelesen und besprochen werden.

Vor den ersten Versuchen wird ein ausgiebiges Aufwärmen empfohlen. Es lohnt sich, den Track zuerst mit der Klasse abzulaufen, damit die Lernenden Richtung und Hindernisse kennen. Zudem können so Steine, die allenfalls noch im Track liegen, entfernt werden. Gerade für Skateboards können schon Kieselsteine gefährlich sein.



swch.ch  
Sommercampus St. Gallen, 14. Juli 2023  
Pumptrack – der neue Treffpunkt für Klein und Gross  
Kursnummer 607



Es spielt keine Rolle, mit welchem Fahrzeug gefahren wird, die Wellen im Pumptrack oder das Drop In sollten zuerst geübt werden und erst danach das Kurvenfahren. Im Pumptrack kann jedes Velo zum Einsatz kommen. Zu beachten ist, dass die Bremsen funktionieren und der Sattel auf die tiefst mögliche Ebene gestellt wird, da während des Pumpens nicht gegessen wird. Auch bei Skateboards gibt es keine Vorgaben.

### Als Lehrperson noch nie im Pumptrack gewesen? Kein Problem

Als Lehrperson muss man kein Profi sein, um mit einer Schulklasse den Unterricht im Pumptrack zu verbringen. Damit das Lernen und auch Lehren einfacher gehen, gibt es von GORILLA Tutorials oder Stationskarten, mit welchen die Schülerinnen und Schüler selbständig üben können. Diese sind auf der Praxisseite am Ende des Artikels zusammengestellt.

Das Thema Pumptrack lässt sich auch in anderen Fachbereichen einplanen: Wie lange ist der gesamte Track? Wie eng darf eine Kurve gebaut werden? Wie viel Platz braucht ein Pumptrack? Welche organisatorischen Details müssen beachtet werden? Wie könnte ein Plan aussehen, damit ein Pumptrack in der Gemeinde gebaut werden kann? Das Thema Pumptrack lässt sich somit fachbereichsübergreifend im Schulalltag einbauen.

### Die Autorin

Sina Candrian skatet und biket gerne in ihrer Freizeit, somit kennt sie in ihrem Wohnkanton Graubünden auch fast alle Pumptracks. Bei der Schtifti Foundation arbeitet sie seit zwei Jahren als Projektleiterin Schulprogramm.

## GORILLA

Wer sich dennoch vor dem ersten Sportunterricht im Pumptrack die Grundlagen aneignen möchte, kann eine GORILLA Lehrpersonen-Weiterbildung oder eine Sportlektion mit einem GORILLA Coach besuchen. Ein GORILLA Coach zeigt in einem Kurs nicht nur die Basics auf dem Sportgerät, Bike oder Skateboard, sondern gibt auch Tipps, wie diese weitervermittelt werden können. <https://gorilla-schulprogramm.ch/workshops>

GORILLA steht für einen gesunden, nachhaltigen und inspirierenden Schulalltag. 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.

Mit den GORILLA Kernthemen werden die Gesundheitskompetenzen der Jugendlichen gestärkt und somit zur Förderung der Lebenskompetenz beitragen. Die Kernthemen sind:

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

### Weitere Informationen

GORILLA Schulprogramm: [gorilla-schulprogramm.ch](https://gorilla-schulprogramm.ch)



Miete von Equipment für die Schule



Praxisbeilage von Mobile Sport zu Pumptracks

## Übungen für den Pumptrack



Vorübungen mit dem Velo



Übungen mit dem Velo



Skateboard



Wellenfahren



Drop In



Kurven



# FOLIO

Berufsbildung Schweiz

THEMA

## So bleiben wir gesund

NR. 3/23

INHALT

THEMA

6  
**Claude Sidler**

Der Arbeitsmediziner über Stress und Burnout

10  
**Sportunterricht an  
Berufsfachschulen**

Andrea Derungs über Herausforderungen  
und Potenziale des Lernensports



14  
**Michael Schwarz**

Was bringt Sport für die Entwicklung?

18  
**Sport und Lehre –  
wie geht das?**

Umfrage bei künftigen Fachleuten  
Bewegungs- und Gesundheitsförderung



22

**Blick in die  
Mensaküche**

Gut, genügend, günstig – und gesund!



26  
**Gesundheitsförderung  
Schweiz**

Eine ganze Palette von Angeboten

KOLUMNE

30

**Dieter Euler**

über Lücken im Bildungsbericht 2023

LERNORT

32

**(ICT-)Lehrmittel im  
Wandel**

Interview mit Johannes Scheuring,  
Compendio Bildungsmedien AG



STUDIERENDE

36

**Agata Kocic**

hat die neue eidg. Berufsprüfung zur  
Fachfrau in psychiatrischer Pflege und  
Betreuung abgelegt.

PAUSENGESPRÄCH

38

**Helen Slawik**

über Schlaf, Schlafstörungen und  
unruhige Nächte

BCH

41

**Christoph Thomann**

blickt auf seine Zeit als BCH-Präsident  
zurück.



45

**Abschied und  
Neuanfang**

Die DV in Bern hat Christoph Thomann  
verabschiedet und das neue  
Co-Präsidium gewählt: Patricia Biner und  
Bruno Juhasz.

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ

# Angebote für Schulen und Jugendliche

Schulen, die sich für die psychische und physische Gesundheit ihrer Lernenden und Lehrenden engagieren wollen, finden unter dem Dach von Gesundheitsförderung Schweiz eine breite Palette an Angeboten. Die Stiftung hat für FOLIO die für Berufsfachschulen interessantesten zusammengestellt.

## Projekte zur Stärkung der psychischen Gesundheit

Schule handelt: Dieses Angebot hat Gesundheitsförderung Schweiz in Zusammenarbeit mit Radix verwirklicht. Es ist ein praxiserprobter, evaluierter und ganzheitlicher Schulentwicklungsprozess zur Stärkung der Gesundheit aller Mitarbeitenden. Das Angebot richtet sich an öffentliche sowie private Schulen aller Stufen. Die Schulen werden in diesem Prozess von einer professionellen Beratungsperson begleitet. Zu Beginn des Prozesses ermitteln Schulen mithilfe einer umfassenden Online-Befragung die Ressourcen, die Belastungen und das allgemeine Wohlbefinden der Mitarbeitenden auf Schul- und Teamebene. Aufbauend auf dieser Standortbestimmung analysiert das Schulteam gemeinsam das Entwicklungspotenzial, definiert Handlungsfelder, leitet massgeschneiderte Massnahmen zur Stärkung der Gesundheit ab und plant deren Umsetzung.

↘ <https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/schule-handelt/>

Apprentice: Dieses Angebot, das sich zum Ziel gesetzt hat, die psychische Gesundheit der Lernenden zu stärken, wurde an sich für den Lernort «Be-

trieb» entwickelt, seine Inhalte können aber gut auch im Setting «Berufsfachschule» angewendet werden.

Apprentice unterstützt Berufsbildungsverantwortliche dabei:

- eine gesunde Entwicklung der Lernenden zu ermöglichen, damit sie gut in die Arbeitswelt einsteigen können und gesund bleiben;
- Probleme – auch psychischer Natur – frühzeitig zu erkennen und mit Herausforderungen von Lernenden altersgerecht umzugehen;
- Verständnis dafür aufzubringen, wie sich Lernende in gewissen Situationen verhalten;
- den Übergang der Lernenden ins Arbeitsleben erfolgreich zu begleiten;
- Verantwortungs- und Selbstbewusstsein der Lernenden zu fördern.

Themen auf der Website: Führung von Lernenden, Aufgaben und Stress, Besonderheiten des Jugendalters, Motivation und Leistung. Weiter sind Videos, Checklisten, Präsentationen usw. zu finden. Neben der Werkzeugkasten-Webseite gibt es die Teilangebote Austausch und Weiterbildungen, die Berufsbildungsverantwortliche in

der Zusammenarbeit mit den Lernenden unterstützen.

↘ <https://friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/apprentice>

Hier finden sich unter «Publikationen» neu das Faktenblatt 80a «Umgang mit psychisch belasteten Lernenden im Betrieb» sowie, auf dem Faktenblatt 80b, die entsprechenden Handlungsempfehlungen.

## Gesundheitsförderung Schweiz empfiehlt zudem ready4life, ein Angebot der Lungenliga

Die Coaching-App fördert die Lebenskompetenzen der Lernenden in der bei Jugendlichen beliebten digitalen Form. Das Projekt ist eine Möglichkeit, die psychische Gesundheit wie auch andere Themen von Jugendlichen anzugehen, darunter Tabak, Alkohol und Cannabis.

↘ <https://www.r4l.swiss/>

**Projekte zur Bewegungsförderung**  
**Schule bewegt** Mit dem Einsatz für Schule bewegt engagieren sich Lehrpersonen für das Wohlbefinden und die Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler. Sie erhalten zu diesem Zweck zahlreiche Ideen, mit denen

Text: Gesundheitsförderung Schweiz

sich Bewegung rasch und unkompliziert in den Schulunterricht einbauen lässt. Zusätzlich stellt Swiss Olympic jeder Schulklasse, deren Lehrperson sich im Rahmen von Schule bewegt für mehr Bewegung im Unterrichtsalltag engagiert, kostenloses Spielmaterial zur Umsetzung der Bewegungsaufgaben zur Verfügung.

↘ <https://www.schulebewegt.ch/>

**Défi Vélo:** Die Jugendlichen der «Generation Handy» lassen das Velo öfter stehen, weil sie in Bus oder Tram auf den sozialen Medien aktiv sein wollen. Das Projekt Défi Vélo will das Fahrrad als trendiges Transportmittel präsentieren: gesund, cool, ökologisch. Zugleich sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Sicherheit im Verkehr sensibilisiert werden. 15- bis 20-Jährige lernen in Wettkampf und Spiel die zahlreichen Facetten des Velos (wieder) kennen!

↘ <https://www.pro-velo.ch/de/angebote/defi-velo>

**Projekt rund um die Ernährung #healthyteens** Gemeinsam mit Jugendlichen werden Barrieren und Anreize für eine ausgewogene Ernährung erarbeitet und anschliessend Strategien sowie Interventionsideen ent-



wickelt, um eine ausgewogene Ernährung zu fördern.

## Projekt zu allen Bereichen der Gesundheitsförderung

**Schulnetz21 (SN21):** Das schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen unterstützt Schulen seit 25 Jahren in ihrer langfristigen Umsetzung von Gesundheitsförderung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Das Schulnetz21 entwickelt Instrumente für Schulen und ist jetzt vermehrt auch für Berufsschulen von Interesse. Siehe auch das Themendossier «Arbeit im Wandel» im Bereich Sek II.

↘ <https://www.schulnetz21.ch/>

## Gesundheitsförderung Schweiz

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine privatrechtliche Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten.

### Radix

Die Schweizerische Gesundheitsstiftung Radix unterstützt von ihren vier regionalen Standorten aus die schweizweit koordinierte und regional angepasste Umsetzung von Gesundheitsförderung Schweiz. Sie ist Trägerin verschiedener Kompetenzzentren in den Bereichen Bewegung und Ernährung, psychische und sexuelle Gesundheit, Sucht und Gewalt.

### éducation21

Im Auftrag der Kantone, des Bundes und der Zivilgesellschaft unterstützt éducation21 seit zehn Jahren die Umsetzung und Verankerung von BNE auf Ebene obligatorischer Schule und Sek II. éducation21 ist für die nationale Koordination des Schulnetz21 zuständig und arbeitet dafür mit der Stiftung Radix zusammen.

---

**WAS KÖNNEN WIR TUN?**

# «Junge Erwerbstätige – Arbeitsbedingungen und Gesundheit»

Vor knapp zwei Jahren hat Gesundheitsförderung Schweiz ihr Arbeitspapier 55 «Junge Erwerbstätige – Arbeitsbedingungen und Gesundheit» herausgegeben. Hier sind die wesentlichen Handlungsempfehlungen zusammengefasst.

## Handlungsfeld Bezugspersonen

- **Gezielte Stärkung von Berufsbildungsverantwortlichen in Betrieben**, einerseits mit Aus- und Weiterbildungen, andererseits durch Bereitstellung angemessener Ressourcen und Wertschätzung für diese Funktion.
- **Regelmässiger Informationsaustausch der verschiedenen Akteurinnen und Akteure** (Lernende, Berufsbildungsverantwortliche und Vorgesetzte des Lehrbetriebs, Lehrpersonen der Berufsschule, Eltern, Branchen und Berufsverbände), um sowohl Stärken zu beschreiben und auf diesen aufzubauen als auch Probleme frühzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren.
- **Förderung des Austauschs unter Peers**, entweder innerhalb des Betriebs oder über Betriebe hinweg (z. B. via Berufsschule, digitale Tools, Seminare, Mentoring-Projekte, öffentliche Angebote der Jugendhilfe usw.).

## Handlungsfeld Arbeits- und Aufgabengestaltung

- **Motivierende Aufgabengestaltung** mit klaren Zielsetzungen und gleichzeitig genügend Gestaltungsspielraum, um Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Sinnhaftigkeit zu ermöglichen.
- **Gesundheitsförderlicher Umgang mit körperlichen Belastungen** mit sowohl Reduktion von vermeidbaren Belastungen als auch Aufbau von physischen und psychischen Ressourcen und Schutzmassnahmen.
- **Fokus auf einer individuellen Begleitung** mit Platz für Unsicherheiten, Fragen und Fehler sowie einer auf die Person ausgerichteten Balance zwischen Unterstützung und Eigenverantwortung.
- **Aufmerksamkeit auf die Wechselwirkungen zwischen Arbeit und Privatleben** mit Schwierigkeiten bei der

Arbeit als möglichem Indikator für anderweitige Probleme sowie Unterstützung beim Aufbau einer gesundheitsförderlichen Life-Domain-Balance.

## Handlungsfeld psychologische Herausforderungen

- **Präventive Sensibilisierung und Wissensaufbau** zu Themen wie Stressbewältigung und psychische Gesundheit (z. B. unter dem Stichwort «Happiness») sowohl bei Lernenden als auch bei Berufsbildungsverantwortlichen.
- **Stärkung von Coping-Strategien** und Unterstützung beim Aufbau von Kompetenzen zur Stressbewältigung und Emotionsregulation (z. B. Umgang mit Druck, Aufzeigen eigener Strategien zur Stressbewältigung, Life-Domain-Balance, Stärkung persönlicher Ressourcen wie positive Selbstbewertung und Selbstwirksamkeitserwartung).
- **Früherkennung psychischer Belastungen** über ein offenes und empathisches Ansprechen von Schwierigkeiten (z. B. Präsentismus, unkonzentriertes Arbeiten, Stress, Alkohol- oder Drogenkonsum), eine klare Kommunikation der Erwartungen des Betriebs sowie die Unterstützung bei der Organisation von Hilfsangeboten (z. B. Sozialberatungsstelle, psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung).

Das ganze Arbeitspapier findet sich unter

↳ [https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Arbeitspapier\\_055\\_GFCH\\_2021-09\\_-\\_Junge\\_Erwerbstaetige\\_-\\_Arbeitsbedingungen\\_und\\_Gesundheit.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Arbeitspapier_055_GFCH_2021-09_-_Junge_Erwerbstaetige_-_Arbeitsbedingungen_und_Gesundheit.pdf)



desschutzgru  
rafregistrauszug.  
em Kind die  
ollte in der Nähe  
soll ja ein  
möglich sein.

### Patenschaft?

ht Stunden pro  
ingen. Die  
e alt, eine  
Schön ist,  
en Patenschaf-  
gehen, also  
ng weiterhin  
ie wir mit der  
andte  
fragten wir  
die Kinder  
Beginn der  
ie Hälfte der  
n der Schule  
ngingen als  
t hat, hat  
zählen.

Paten für  
t «mit

## Tipps für eine starke Psyche

«Sprich darüber!», heisst beispielswei-  
se eine Folge des Videoprojekts «10  
Tipps für ein gesundes Lebensgefühl»,  
das die Schtifti Foundation und das  
Institut Kinderseele Schweiz gemein-  
sam mit Jugendlichen realisiert haben.  
In zehn Kurzvideos teilen Jugendliche  
ihre Erfahrungen im Umgang mit  
Schwierigkeiten im Leben. Sie wollen  
Gleichaltrigen damit zeigen, dass diese  
mit ihren Problemen nicht allein sind –  
und dass es Hilfe gibt. Die Beiträge  
vermitteln Jugendlichen einfach  
umsetzbare Tipps, um ihre seelische  
Gesundheit zu fördern und Anzeichen  
von psychischer Belastung bei sich  
selbst und Freunden besser einordnen  
zu können.

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

> Suchbegriff: 10 Tipps für ein  
gesundes Lebensgefühl

Bilder: zVg

# «Gorilla» bringt positives Lebensgefühl

Das Gesundheitsförderungsprogramm war am Donnerstag und Freitag zu Gast an den Weiterführenden Schulen in Eschen und Triesen.

Wenn «Gorilla» in die Schule kommt, wird der Schulalltag auf den Kopf gestellt und geskateet, gesungen oder getanzt. Neu lag der Fokus der jungen, dynamischen und coolen «Gorillas» auf der psychischen Gesundheit der Jugendlichen. Die Schüsterinnen und Schüler der Weiterführenden Schulen in Eschen und Triesen genossen diesen erlebnisreichen Tag und machten toll mit.

### Ein Tag mit viel Freestyle

Ein Blick in die Statistik zeigt die Notwendigkeit dieser Sensibilisierung. So bewegt sich nur ein Drittel der 11- bis 15-jährigen mindestens eine Stunde am Tag, 17,3 Prozent der Schweizer und Liechtensteiner 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. An diesem Tag wird geskateet statt gerechnet, weicht der Pausenkiosk dem gesunden Müeslibuffet und der Frontalunterricht interaktiven Ateliers. Was als Skateboard-Tour begann, hat sich in den letzten Jahren zu vielfältigen Workshops weiterentwickelt. «Gorilla», das Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm der Schiffl Foundation, umfasst inzwischen die Sportarten Skateboard, Longboard, Breakdance, Capoeira, Ultimate, Freestyle Fussball, Parkour, Balance Board und Bikes. Diese Freestyle-Sportarten sind gerade seit der herausfordernden Coronazeit hoch im Kurs. Sie können meist draussen, mit wenig Sportgeräten und individuell ausgeübt werden und eignen sich deshalb bestens für Workshops.

«Gorilla» vereint physische und psychische Gesundheit. Zwischen Erfolgserlebnissen und Mutanfällen bleibt Zeit für eine ausgewogene Müeslibuffet.



Bildimpressionen vom Tag in Triesen.

Bilder: pti

se. Dabei lernen die Jugendlichen anhand der Ernährungspyramide die Grundzüge einer gesunden Ernährung kennen. Ohne aber das Wort «gesund» zu benutzen: «Wir möchten nicht predigen, sondern begeistern und aufzeigen, das selber zu kochen ganz einfach ist und zu einem coolen Lifestyle dazugehört», meint Evelyn Weibel. Weibel ist ausgebildete Ernährungsberaterin und zuständig für die Verpflegung am Workshop.

Nach dem Zmittag, einem vielfältigen Salatbuffet, 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 jugendlich, auf Augenhöhe und mit einer grossen Portion Spass und Verständnis vermittelt.

### Auch die Lehrpersonen in das Programm integriert

Während die Jugendlichen neue Sportarten und Nahrungsmittel ausprobieren, erleben auch die Lehrpersonen einen «Gorilla»-Workshop. Im Rahmen einer kurzen Weiterbildung lernen sie das «Gorilla»-Schulprogramm kennen, bei dem sie kostenlos Zugang zu über 130 fixfertigen Unterrichtskonzepten aus verschiedenen Fachbereichen haben. Die Lehrpersonen finden Inspiration für kurze bewegte Pausen, Anleitungen zum Bau eines Wurmkomposts oder einer Skate-Box oder interkulturelle Rezepte. Somit können die Lehrpersonen den Groove, den das «Gorilla»-Workshop an die Schule gebracht hat, weiterleihen und den Freestyle-Sport, nachhaltige Ernährung und psychische Gesundheit im Schulalltag etablieren. (pd)



Die Schüsterinnen und Schüler aus Eschen hatten grossen Spass.

### Über Gorilla

Mit dem «Gorilla»-Programm unterstützt die Schiffl Foundation seit 2010 Jugendliche, einen gesunden Lebensstil zu führen. Freestylesport («Gorilla» Action), gesunde Ernährung («Gorilla» Food) und ein nachhaltiger Lebensstil («Gorilla» Green) bilden die Grundpfeiler des Programms. Mit Workshops, Online-Content und fixfertigen Lektionen für den Schulunterricht werden Jugendliche auf ver-

schiedenen Wegen dafür bestärkt. Das erklärte Ziel von «Gorilla» ist, dass Jugendliche Verantwortung für sich und ihre Umwelt übernehmen. Hierfür geht «Gorilla» künftig noch einen Schritt weiter: Zur Gesundheit gehört neben dem physischen auch der psychische Aspekt. Deshalb werden seit Sommer 2020 explizit auch die Lebenskompetenzen der Jugendlichen gestärkt. (pd)



## Am Muttertag sind wir für Sie da!

Restaurant Höfle | Höfle 2 | FL-9496 Balzers | +423 384 50 50 | info@hoefle.li  
Öffnungszeiten Mo - Fr 11.30 - 22.00 Uhr | Küche 11.30 - 13.30 Uhr und 17.30 - 21.30 Uhr  
Reservierungen telefonisch oder direkt unter [www.hoefle.li](http://www.hoefle.li)



# Liechtensteinjobs.li

Arbeiten in Liechtenstein



Wir suchen für Sie  
cod studio online  
Ausarbeitung, Erstellung und Überarbeitung von Planungunterlagen im Bereich:

- Bestandsaufnahmen
- Studien
- Bauangaben
- Aushilfspläne
- Werkpläne
- Detailpläne
- Digitalisierung von Archiv Pläne
- Element- und Fassadenbau

daga cod studio online  
daga cod studio online  
Gagat 73  
9496 Balzers  
+423 384 50 50  
+41 79 605 35 81  
daga@daga.li  
www.daga.li

www.daga.li



### Das Team der Engel Apotheke im Roxy Markt Balzers

Ihre Experten in Gesundheitsfragen, Wohlbefinden und Schönheit.



TopPharm Engel Apotheke  
Roxy Center Landstrasse 20 9496 Balzers  
☎ 00423 232 92 32 ✉ info@engel-apotheke.li

### Gutschein!

CHF 5.-  
auf das ganze Sortiment  
ab einem Einkauf  
von CHF 20.-  
Erlösbar bis Ende Mai 2023

## Alimentation saine, activité et mode de vie durable au programme


Un tiers des jeunes de 11 à 15 ans fait au moins une heure d'exercice par jour. À contrario, 17,3% des écoliers suisses sont en surpoids et près de la moitié des adolescents et jeunes se disent souvent ou très souvent stressés. Fort de ce constat, les autorités scolaires staviacoises avaient mandaté une fondation spécialisée afin de sensibiliser les élèves des classes 7H et 8H à un mode vie sain et durable.

La *Fondation Schtifti*, basée à Zurich, s'engage depuis une vingtaine d'années à promouvoir chez les jeunes un sentiment de bien-être corporel et mental allant de pair avec une attitude autonome et responsable. Cette initiative, sous le pseudonyme de «Gorilla», permet à des sportifs et sportives freestyle, à des spécialistes de la nutrition et à des spécialistes du développement durable de transmettre leur passion aux générations futures.

Jeudi et vendredi derniers, ce sont ainsi quelque 220 élèves du cercle scolaire d'Estavayer-Sévoz qui ont participé à une journée d'ateliers articulés

autour de trois axes: une alimentation saine (*Gorilla Food*), un style de vie durable (*Gorilla Green*) et une activité physique freestyle (*Gorilla action*). Et à voir l'énergie et la bonne humeur avec lesquelles les élèves se sont activés à peler des légumes, presser des jus de fruits, découvrir la pratique du «long board», du breakdance, du football freestyle ou encore préparer un muesli équilibré pour la pause de midi, l'objectif a entièrement été atteint.

Paul Imhof, responsable du projet «Gorilla» et animateur d'ateliers, a confié que le but de la *Fondation Schtifti* est de créer un déclic chez les jeunes afin qu'ils prennent leurs responsabilités vis-à-vis d'eux-mêmes et de leur environnement: «Lorsque *Gorilla* s'invite à l'école, le quotidien scolaire est chamboulé et ce jour-là, on skate au lieu de calculer, le kiosque de la pause cède sa place à un buffet de céréales équilibré et l'enseignement de la grammaire est remplacé par des ateliers interactifs». ♦ vol

 <https://schtifti.ch/>



# Apprendre à se développer sainement en dehors de l'école

**ÉCOLE** Les 1<sup>er</sup> et 2 juin, la fondation Schtifti a animé un atelier Gorilla pour les élèves des écoles primaires staviacoises. Les enfants ont pu découvrir les bases de la nutrition et de certains sports.

## ESTAVAYER

Sous les fenêtres du bâtiment principal des écoles primaires d'Estavayer-Sévoz une étrange animation régnait les 1<sup>er</sup> et 2 juin passés. Quelques modules de skateboard étaient disséminés sur une place goudronnée et des enfants casqués essayaient de les franchir. A un autre emplacement, des jeunes esquissaient des mouvements de zumba, de breakdance ou de Parkour sous l'œil attentif de moniteurs aux couleurs vert et noir. Et dans le préau, une file de bambins se faisait servir un déjeuner par des adultes arborant sur leur t-shirt des visages de gorilles.

### Prendre les bonnes habitudes

Il s'agissait d'un atelier Gorilla, organisé par la fondation Schtifti. Celle-ci a pour but de promouvoir auprès des enfants un sentiment de bien-être corporel ainsi qu'une attitude autonome et responsable. «Par cet événement, nous souhaitons transmettre aux élèves les bonnes habitudes à prendre dans le sport et la nutrition. On cultive le mouvement et la bonne nourriture», expliquait Paul Imhof,



A droite, Greg Ruhoff coach Gorilla également membre de l'équipe Suisse de skate, qui donne ses instructions aux enfants des écoles d'Estavayer. PHOTO ES

chef de projet Schtifti pour la Romandie.

Les activités sont en effet contextualisées et pratiquées dans un cadre bien défini. Il était important de montrer aux enfants les précautions à prendre pour éviter les blessures et les gestes pouvant s'avérer dangereux. Pour ce faire, rien de tel que de solliciter l'aide d'experts de sports freestyle qui sont peu ou pas enseignés à l'école, bien que très pratiqués par les jeunes. «Pour accompagner les 220 élèves des écoles de la commune d'Estavayer, il nous faut une petite dizaine de coaches professionnels», évoquait Paul Imhof.

Ainsi, les élèves présents ont pu s'essayer à des activités telles que le skateboard sous l'œil averti de l'un des représentants de l'équipe suisse. Les conseils étaient avisés, avec la sécurité toujours en ligne de mire.

Hormis le sport freestyle, un second axe a été développé: celui de la nutrition. Les enfants ont ainsi pu se familiariser à la pyramide alimentaire et se concocter un repas équilibré pour dîner. Afin d'introduire des enjeux environnementaux, les représentants de la fondation Schtifti ont mis en place un atelier spécifique visant à repérer les fruits de saison pour se faire un smoothie durable.

Christophe Lambert, le directeur de l'établissement, se disait très satisfait de l'atelier Gorilla. «C'est très didactique, les élèves de 7 et 8H adorent. Ce n'est donc pas étonnant qu'on essaie de faire venir l'équipe de Schtifti chaque année: ils en sont déjà à leur 5<sup>e</sup> édition à Estavayer», s'enthousiasmait-il. Un atelier qui semble donc être, à de nombreux points de vue, plutôt concluant.

■ EMILE SPAHR

Online Medien

Thun | 30. August 2023

## Gorillas stellen den Schulalltag auf den Kopf

Das Gesundheitsförderungsprogramm ist am kommenden Donnerstag an der Oberstufenschule Strättligen Thun zu Besuch. Das Gorilla-Team wird rund 100 Jugendliche für Bewegung, gesunde und nachhaltige Ernährung und einen aktiven Lebensstil begeistern.



Das Team von Gorilla will die Jugendlichen für verschiedene Gesundheitsthemen sensibilisieren.

Fotos: zvg

Ein Blick in die Statistik zeigt die Notwendigkeit dieser Sensibilisierung. So bewegt sich nur ein Drittel der Elf- bis 15-Jährigen 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.



Bewegung und Spass beim Skateboarden.

### Ein Tag mit viel Freestyle

Ein Gorilla-Workshop ist ein spezieller Tag für die Jugendlichen. An diesem Tag wird geskated statt gerechnet, weicht der Pausen-Kiosk dem gesunden Müsli-Buffer und der Frontalunterricht interaktiven Ateliers. Was als Skateboard-Tour begann, hat sich in den letzten Jahren zu vielfältigen Workshops weiterentwickelt. Gorilla, das Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm der Schtifti Foundation, umfasst inzwischen die Sportarten Skateboard, Longboard, Breakdance, Capoeira, Ultimate, Freestyle Fussball, Parkour, Balance Board und Bike. Diese Freestyle-Sportarten sind gerade seit der herausfordernden Corona-Zeit hoch im Kurs. Sie können meist draussen, mit wenig Sportgeräten und individuell ausgeübt werden und eignen sich deshalb bestens für Workshops.



Capoeira vereint Rhythmik und Bewegung – und es sieht cool aus.

### Gorilla vereint physische und psychische Gesundheit

Zwischen Erfolgserlebnissen und Mutanfällen bleibt Zeit für eine ausgewogene Müesli-Pause. Dabei lernen die Jugendlichen anhand der Ernährungspyramide die Grundzüge einer gesunden Ernährung kennen. Nach dem Zmittag, einem vielfältigen Salatbuffet, 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, auf Augenhöhe und mit einer grossen Portion Spass und Verständnis vermittelt.



Den Jugendlichen wird gezeigt, auf was sie bei gesunder Ernährung achten müssen.

#### ARTIKELINFO

##### Über Gorilla

Artikel Nr. 213027 | Online seit: 30.8.2023 - 07:00 Uhr | Autor/in: pd/vca

Mit dem Gorilla-Programm unterstützt die Schiffl Foundation seit 2010 Jugendliche einen gesunden Lebensstil zu führen. Freestylesport (Gorilla Action), gesunde Ernährung (Gorilla Food) und ein nachhaltiger Lebensstil (Gorilla Green) bilden die Grundpfeiler des Programms. Mit Workshops, Games, Gestaltungs- und fixfertigen Lektionen für den Schulunterricht werden Jugendliche gefördert. Das erklärte Ziel von Gorilla ist, dass Jugendliche Verantwortung übernehmen. Hierfür geht Gorilla künftig noch einen Schritt weiter: Zu psychische Aspekt dazu. Deshalb werden seit Sommer 2023 Jugendlichen gestärkt.



## GORILLA: Nicht predigen, sondern begeistern



Das Gesundheitsförderungsprogramm GORILLA war am Freitag, den 28. April 2023 an den Weiterführenden Schulen in Triesen (WST) zu Gast. Das GORILLA-Team begeisterte dabei die zweiten Klassen der WST für Bewegung, gesunde und nachhaltige Ernährung und einen achtsamen Lebensstil. Der Schulalltag wurde auf den Kopf gestellt. Es wurde gekatet, gesungen oder getanzt. Neu lag der Fokus der GORILLAS auf der psychischen Gesundheit der Jugendlichen.

**Für mehr Uga-Uga im Leben**  
GORILLA, das Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm der Schtifti Foundation, das seit 2003 besteht, hat sich zu vielfältigen Workshops weiterentwickelt und umfasst inzwischen die Sportarten Skateboard, Longboard, Breakdance, Capoeira, Frisbee Ultimate, Parkour, Footbag, Freestyle Soccer und Bike. Die Grundidee bleibt bestehen: Jugendlichen sollen Sportarten vermittelt werden, die praktisch immer und überall sehr günstig ausgeübt werden können. Freestyle-Sportarten eben. Stets nach dem Motto «Für mehr Uga-Uga im Leben». Und das sieht dann etwa so aus: Ein GORILLA-Workshop ist ein spezieller Tag für die Jugendlichen. Der Schulalltag wird unterbrochen, der Pausenkiosk weicht dem gesunden Müsli-Buffer und das Klassenzimmer



Fit bleiben mit GORILLA. Viel Bewegung, gute Ernährung und Neues entdecken.

wird mit neuen Lernumgebungen, mit Beats und Rhythmen getauscht. Um 8.30 Uhr versammelten sich die fünf Klassen der zweiten Stufe in der WST-Aula. Nach der Vorstellungsrunde der Coaches in der Aula entschieden sich die Schülerinnen und Schüler für eine Sportart. Bereits kurze Zeit später rollten, tanzten und rannten sie über den Pausenplatz und übten die ersten Basics in den jeweiligen Sportarten. Weil Sport hungrig macht, wurde um 10 Uhr eine Znüni-Pause eingelegt. Diese genießt einen hohen Stellenwert, denn Bewegung geht mit einer guten Ernährung einher, das soll auch den Jugendlichen vermittelt werden. Anhand der Ernährungspyramide werden ihnen die Grundzüge einer gesunden Ernährung erklärt. Ohne aber das Wort «gesund» zu benutzen: «Wir möchten nicht predigen, sondern begeistern und aufzeigen, dass selber kochen

ganz einfach ist und zu einem coolen Lifestyle dazugehört», meint Evelyn Weibel, ausgebildete Ernährungsberaterin und zuständig für die Verpflichtung am Workshop. So sind das Znüni- sowie das Mittagsbuffet äusserst reichhaltig und umfassen mit Hafermilch, Hummus, Wraps und Tofu auch Produkte, die kaum auf dem täglichen Menüplan der Schülerinnen und Schüler stehen. Der Appell an die Lernenden: Mindestens eine Zutat wählen, die sie noch nie probiert haben.

### Lehrpersonen-Workshop

Während die Jugendlichen neue Sportarten und Nahrungsmittel ausprobierten, erlebten auch die Lehrpersonen einen GORILLA-Workshop. Im Rahmen einer kurzen Weiterbildung lernten sie das GORILLA-Schulprogramm kennen (Unterrichtslektionen, interkulturelle Rezepte, bewegte Pausen etc.). ■



Abklärungen hatte sie Tests eingereicht, um ihre DNA-Sequenz zu klären, wie die «New York Post» berichtete. Ein zusätzlicher Gentest soll ihre Abstammung feststellen. Nun liegen die Ergebnisse vor.

Werbung



## DNA-Test: Julia Faustyna ist nicht Madeleine McCann

Laut dem Portal «Radar Online» zeigen die -Testergebnisse, dass Julia Faustyna n Madeleine McCann ist. Ihre Vorfahren stammten aus Polen, sagt die Privatdetektivin



PRÄSENTIERT VON

  
**Laureus**  
SPORT FOR  
GOOD  
— SWITZERLAND —

So bringen Laureus und Gian Simmen  
Kinder zum Sport

**«In der Schule hatten  
wir noch nie Skaten»**

So bringt Laureus Kinder zum Sport

# «In der Schule hatten wir noch nie Skaten»

Mit dem Projekt «Gorilla Freestyle Tour» zeigt die Stiftung Laureus auf, wie wertvoll Sport in schwierigen Lebenssituationen sein kann. Im Mai machte die Tour in der Sonderschule Schloss Regensburg Halt. Wie Skaten dort konkret hilft.

Publiziert: 00:12 Uhr | Aktualisiert: 15:08 Uhr



Eine Aktion von Laureus Schweiz & Ringier

Auf dem Pausenplatz der Sonderschule Schloss Regensburg ist etwas los. Heute findet der Unterricht draussen statt. Die Stiftung Laureus ist mit dem neuen Sportprogramm «Gorilla Freestyle Tour» zu Besuch. Die sogenannten Rookies zeigen den Kindern und Jugendlichen die Basics des Skatens. Für die Fortgeschrittenen hat das Team ein paar Tricks auf Lager.

Mit dabei im historischen Städtchen Regensburg ist auch ein alter Bekannter der Schweizer Sportszene: Ex-Snowboardprofi Gian Simmen (46). «Genau, steh einfach mal direkt auf die Schrauben», sagt der Olympiasieger von Nagano 1998 und zeigt Sultan (12), wie er einen sicheren Stand auf dem Brett hinbekommt. Und siehe da: Kurvenfahren gelingt schon viel besser. «Langsam habe ich es im Griff», freut sich der Schüler. «High five!» – auch Simmen ist zufrieden.

«Skateboarden hat mir den Weg zum Snowboard geöffnet», erklärt der vierfache Familienvater. «Umso schöner finde ich es, meine Skills als Laureus-Botschafter weiterzugeben. Kids Bewegung zu vermitteln, finde ich einfach super. Nicht allen stehen die Türen zum Sport offen.» Früher habe es solche Programme gar nicht erst gegeben, erinnert sich Simmen. «Du hast dir ein Rollbrett gekauft und einfach bei den grossen Jungs abgeschaut. Dann haben wir an den Tricks gefeilt, bis sie perfekt waren.»

## Jetzt ist Gian dran

Auch heute heisst es auf dem Schulhausplatz: üben, üben, üben. Erlemt (15) skatet schon ziemlich gut. «Ich habe einen Flip geschafft», ruft der Schüler. Nur leider ist er halbwegs auf seinem Kollegen Ayoub (13) gelandet. Dieser nimmt es sportlich. «Kein Problem, Erlemt.» Dem Schüler macht der Workshop grossen Spass. «In der Schule hatten wir noch nie Skaten», betont er mit leuchtenden Augen.

Jetzt wollen die Kids aber sehen, was Ex-Profisportler Simmen draufhat. Aus drei Skateboards bilden sie eine kleine Mauer. Schafft der 46-Jährige den Ollie über die drei Rollbretter? «Los, los, los!», ruft die Klasse. Der erste Versuch misslingt, der zweite Sprung klappt. «Beim Skaten fällst du hin und rappelst dich wieder auf, um nochmals von vorne zu beginnen. Skateboarden ist eine tolle Lebensschule», fasst Simmen zusammen.

«Es ist ein Riesen-Glück, dass wir dieses Projekt mit Laureus machen dürfen», sagt Schulleiter Schmuël Stokvis, der nun auch beim Skate-Workshop vorbeischaut. Die Sonderschule begleitet in ihrem Internat Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen. «So können unsere Schülerinnen und Schüler spielerisch ihre Ressourcen unter Beweis stellen. Das finde ich sehr wichtig.»

Martin Wittwer, National Director von Laureus, ergänzt: «Wir wollen Kinder und Jugendliche unterstützen, die es nicht einfach haben in ihrem Leben. Sport stärkt die Selbstwirksamkeit. Insbesondere Skaten fördert die Motivation und die Kreativität.»

### Das ist Laureus Schweiz

Die Laureus Stiftung Schweiz finanziert, fördert und entwickelt soziale Sportprogramme für Kinder und Jugendliche – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Religion, gesundheitlichen Einschränkungen oder sozialer Schicht. Im Fokus stehen dabei Gesundheit und Wohlbefinden, Integrationsförderung und die Förderung von Mädchen und jungen Frauen.

**JETZT LAUREUS SCHWEIZ UNTERSTÜTZEN**

### Ein Teil des Materials bleibt

Stefan (16), der vor zweieinhalb Jahren mit seiner Mutter aus Serbien in die Schweiz gekommen ist, kann eigentlich am besten beim Kickboxen abschalten. Am Skateboarden hat der Schüler aber ebenfalls Gefallen gefunden. Heute steht Stefan bereits zum zweiten Mal auf dem Brett und erklärt nach ein paar Runden: «Jetzt will ich mir ein Skateboard kaufen.»

Dass das Üben mit dem Skateboard weitergehen kann, dafür sorgt auch die Stiftung Laureus. Nach dem Workshop bleibt ein Teil des Materials da. Zudem finden die Kinder und Jugendlichen auf einer angebotenen Plattform Tipps und Tricks zum Skateboarden, die sie zum Dranbleiben motivieren. «Als Förderstiftung ist es unser Ziel, dass ein paar Jugendliche, denen wir das Skaten näherbringen, selbst Rookies werden und anderen ihre Leidenschaft weitergeben möchten. Für die Jugendlichen ist es extrem wertvoll, dass man mit ihnen auf Augenhöhe redet», erklärt Martin Wittwer von Laureus.

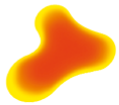
Bleibt die Frage: Wie eignet sich Gian Simmen eigentlich als Lehrer? «Sehr gut. Er hat mir viele neue Sachen beigebracht», sagt der 13-jährige Ayoub. Und der 12-jährige Sultan antwortet mit einem breiten Grinsen im Gesicht: «Sieben von zehn Punkten.»

### Präsentiert von einem Partner

Dieser Beitrag wurde vom [Ringier Brand Studio](#) im Auftrag eines Kunden erstellt. Die Inhalte sind journalistisch aufbereitet und entsprechen den Qualitätsanforderungen von Ringier.

Kontakt: [E-Mail an Brand Studio](#)





## Newsletter Kantonale Aktionsprogramme I April 2023



### **Eine neue Plattform für Jugendliche: [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)**

Die Jugendlichen werden über die neue Webseite lustvoll, informativ und inspirierend für die Themen Freestylesport, gesunde Ernährung und nachhaltiger Lebensstil begeistert. Ausserdem wird neu der Aspekt der psychischen Gesundheit explizit miteinbezogen und die Jugendlichen werden darauf sensibilisiert.

**[Zur Online-Plattform >](http://www.gorilla.ch)**

TV-Beiträge



AKTUELL BEITRAG

## DÜBENDORF: JUGENDLICHE SPIELERISCH FÜR MEHR BEWEGUNG UND GESUNDE ERNÄHRUNG SENSIBILISIEREN

by admin / 14. April 2023

TELE Z aktuell vom 14.04.2023: Der Workshop GORILLA möchte Jugendlichen die Themen Bewegung und gesunde Ernährung näherbringen. Dazu wurden an der Sekundarschule Stettbach in Dübendorf Posten zu Freestyle Fussball, Parkour, Capoeira und Skateboard angeboten. Gesunde Ernährung war dann vor allem in den Pausen ein Thema. Zudem wurde am Nachmittag auch die psychische Gesundheit angesprochen.

Schulprogramm





### Allergien

## Mit GORILLA spielerisch lernen

Was passiert im Körper bei einer Allergie? Und ist die Krankheit heilbar? Immer häufiger beschäftigen solche Fragen auch Jugendliche. Wichtig also, das Thema auch in der Schule anzusprechen. GORILLA – ein nationales Programm zur Gesundheitsförderung – hat diese Herausforderung angenommen.

[Mehr erfahren](#)



## Netzwerk und Themenkreise

### Die neuen Grundlagenberichte zur Gesundheitsförderung sind da!

Valentina, die Berichte zeigen kompakt auf, warum ein Engagement in die Gesundheit wichtig ist. Sie sind unterteilt in die Zielgruppen Kinder, Jugendliche und ältere Menschen. Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit sind die Pfeiler für die Gesundheit, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erfahren Sie die Gründe dafür.



## Freestyle-Fussball-Tutorials

Lange Zeit wurden Tricks und akrobatische Einlagen in der Fussballwelt als brotlose Kunst belächelt. Doch mittlerweile hat sich Freestyle-Fussball vom konventionellen Fussball emanzipiert und als eigene Sportart etabliert. Ballkontrolle, Körperspannung, Akrobatik, Rhythmusgefühl – beim Freestyle-Fussball kommen ganz unterschiedliche Einflüsse zu einer neuen Sportart zusammen. Weltrekordhalter Patrick Bäurer und Nachwuchs-Talent Dana Embacher zeigen den Jugendlichen in kurzen Tutorials Übungen und Tricks für verschiedene Schwierigkeitsniveaus.

## Digital Lernen



### **Biken ist pure Action**

Ob auf dem Pumptrack, auf der Strasse oder im Trail. Die wichtigsten Skills als Tutorials. Mit der frischen Webseite von Gorilla werden Jugendliche lustvoll fürs Biken inspiriert. [Mehr dazu...](#)



[GORILLA Workshops](#)

[GORILLA Bike Basics](#)

[GORILLA Schulprogramm](#)

[GORILLA Lernvideos Bike](#)

[GORILLA Mit dem Bike unterwegs](#)

Angebot wird durchgeführt von:



In folgenden Sprachen:

Deutsch

Altersgruppen:

Alle  
3. Zyklus  
Sek II

# GORILLA: Workshops, Bike Kurse, Lektionen und Lernvideos

Mit vielen Tipps rund um Freestylesport, Ernährung und einem nachhaltigen Lebensstyle verleiht GORILLA mehr Power – unter anderem mit Bike-Workshops.

**NEU lanciert:** [GORILLA Webseite](#) für Jugendliche.

GORILLA Workshops: An den [GORILLA Workshops](#) geben junge GORILLA FreestylesportlerInnen ihre Begeisterung in der jeweiligen Disziplin an die Jugendlichen weiter (auch fürs Biken) und liefern gleichzeitig spannende Inputs zu Ernährung und nachhaltigem Konsumverhalten. GORILLA Workshops können von ganzen Schulen, Klassen oder interessierten Lehrpersonen für Weiterbildungen gebucht werden.

Bike Kurse: Bike [Halbtageskurse für Schulklassen](#) geleitet von einem GORILLA Instruktor können von Lehrpersonen gebucht werden.

Lektionen: Das [GORILLA Schulprogramm](#) umfasst über 100 fixfertige Unterrichtslektionen für die Oberstufe nach Lehrplan 21. Damit das Biken sinnvoll im Schulalltag eingesetzt werden kann, gibt es zahlreiche Inputs.

Lernvideos: Mit den [Video-Anleitungen](#) können Kinder und Jugendliche autodidaktisch verschiedene Freestylesportarten. (z.B. Biken, Footbag, Streetskate, Parkour, Frisbee, Breakdance, Freeski, Slalom-/Longboard) erlernen.

Kantonale Partner



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 Konsumententscheidungen 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.

## Für mehr Nachhaltigkeit – das GORILLA Schulprogramm

Um die Themen der psychischen Gesundheit, Nachhaltigkeit, Bewegung und Ernährung des GORILLA Workshops längerfristig in den Schulalltag zu integrieren, bieten wir das GORILLA Schulprogramm für Lehrpersonen an. Auf [www.gorilla-schulprogramm.ch](http://www.gorilla-schulprogramm.ch) gibt es fixfertige kostenlose Unterrichtslektionen und regelmässige Inspiration für Lehrpersonen, Schulleitungen und das Facility Management.

## Weitere Angebote

**GORILLA Playground** – der mobile Freestyle Park für den Pausenplatz

**GORILLA Weiterbildungen** – praktische Unterrichts-Tipps für Lehrpersonen

**Distance Learning** – interaktive Unterrichtseinheiten für die Schule und zu Hause

**GORILLA Rookies** – das Freizeitangebot für motivierte Jugendliche



## Kontakt

Rahel Reich  
Projektleiterin Workshops  
Schtifti Foundation  
Hegarstrasse 11  
8032 Zürich  
[rahel.reich@schtifti.ch](mailto:rahel.reich@schtifti.ch)  
Tel. 044 421 30 22

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



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 Konsumentscheide 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

## 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 Konsumentscheide 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.

## Für mehr Nachhaltigkeit – das GORILLA Schulprogramm

Um die Themen der psychischen Gesundheit, Nachhaltigkeit, Bewegung und Ernährung des GORILLA Workshops längerfristig in den Schulalltag zu integrieren, bieten wir das GORILLA Schulprogramm für Lehrpersonen an. Auf [www.gorilla-schulprogramm.ch](http://www.gorilla-schulprogramm.ch) gibt es fixfertige kostenlose Unterrichtslektionen und regelmäßige Inspiration für Lehrpersonen, Schulleitungen und das Facility Management.

## Weitere Angebote

**GORILLA Playground** – der mobile Freestyle Park für den Pausenplatz

**GORILLA Weiterbildungen** – praktische Unterrichts-Tipps für Lehrpersonen

**Distance Learning** – interaktive Unterrichtseinheiten für die Schule und zu Hause

**GORILLA Rookies** – das Freizeitangebot für motivierte Jugendliche



# Ernährungs- und Bewegungsangebote für Jugendliche

Willkommen im Kanton Zug > Gesundheit > Gesund bleiben > Bewegung > Gorilla

Die Schtifti Foundation engagiert sich mit den GORILLA Workshops zu den Themen Freestylesport, ausgewogene Ernährung und nachhaltiger Lebensstil.



## Gorilla

Junge Freestyle-Coaches sowie Ernährungs- und Umweltprofis begeistern die Jugendlichen an Workshops an Ihrer Oberstufen-Schule für die Themen Freestylesport, ausgewogene Ernährung und nachhaltiger Lebensstil. Mit sportlichen und spielerischen Aufgaben werden zudem die Lebenskompetenzen gestärkt. Am Tages-Workshop können bis zu 100 Personen teilnehmen. Es stehen aber auch Workshops in kleinerem Umfang zur Verfügung. Die Workshops werden vom Amt für Sport und Gesundheitsförderung finanziell unterstützt.

**GORILLA Workshops**





**SCHTIFTI FOUNDATION**  
 Högerestrasse 11  
 CH-8032 Zürich  
 Tel: +41 (0) 43 543 00 00  
 info@schtifti.ch www.schtifti.ch  
 IBAN: CH03 0000 0000 0000 0000 0000 0  
 COB: 100 000 000 0000 0



## GUTEN TAG

Aufgrund der Zusammenarbeit der Schtifti Foundation und dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung des Kantons Zug möchten wir Sie über das Angebot **GORILLA Workshop** informieren. Weiterführende Informationen von Seiten des Kantons finden Sie via QR Code.

## WORUM GEHT'S BEIM GORILLA WORKSHOP?

GORILLA ist das Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm der Schtifti Foundation. GORILLA umfasst die Themen Bewegung, ausgewogene Ernährung, nachhaltiger Lebensstil und psychische Gesundheit. GORILLA hat das Ziel, dass Kinder und Jugendliche Verantwortung für sich und ihr Handeln übernehmen und will ihr Wohlbefinden stärken.

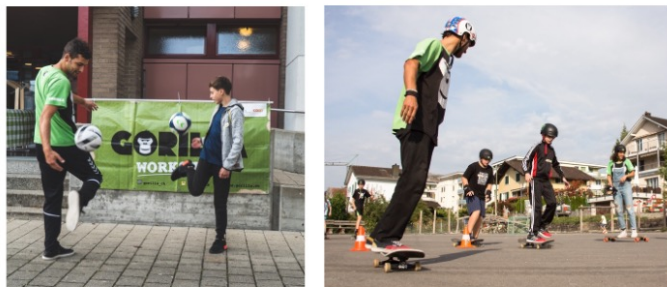
Dafür kommt GORILLA an Schulen in der ganzen Schweiz und führt Projektstage mit bis zu 100 SuS durch. Die Workshops werden von GORILLA Coaches durchgeführt, welche die Jugendlichen auf Augenhöhe abholen und für die Themen Bewegung, Ernährung, Nachhaltigkeit und Achtsamkeit begeistern. Um die Themen längerfristig in den Schulalltag zu integrieren, bietet GORILLA fixfertige kostenlose Unterrichtslektionen inkl. einer Schulung für Lehrpersonen an.

## ZIELGRUPPE

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

## KOSTEN

Das Amt für Sport und Gesundheitsförderung des Kantons Zug beteiligt sich mit CHF 4000.- an der Durchführung eines Tagesworkshops. Der Selbstbehalt für die Schule beträgt CHF 2100.-.



Freestyle Fussball oder Skaten sind zwei der vielen Freestyle-Sportarten bei GORILLA.

## WAS ERLEBEN DIE SUS AM GORILLA WORKSHOP?

An diesem speziellen Schultag lernen die Schüler\*innen die Grundzüge. Zudem wird thematisiert, wie sie sich gesund ernähren und gut zu sich selbst und zur Umwelt schauen können. Beim Freestyle-Sport können die Teilnehmenden auf ihrem individuellen Level dazulernen und ihre eigene Kreativität einbringen; den Variationen sind keine Grenzen gesetzt. So können sie alle ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spass weiterentwickeln.

## SIE WOLLEN MEHR ÜBER DAS PROJEKT ERFAHREN?

Mehr über die Organisation hinter GORILLA, die Schtifti Foundation, erfahren Sie unter [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch). Zusätzlich bieten wir auf der GORILLA Schulplattform ([www.gorilla-schulprogramm.ch](http://www.gorilla-schulprogramm.ch)) zahlreiche Lektionen für die Lehrpersonen, Inputs zur Pausenplatzgestaltung und regelmässige Inspiration für den Schulalltag zu den Themen Nachhaltigkeit, Bewegung und Ernährung. GORILLA begleitet die Jugendlichen auch in der Freizeit, unter anderem auf der Webseite [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch), auf Instagram oder beim Freizeitprogramm GORILLA Rookies. Wir sind eine privat initiierte Stiftung, darum freuen wir über jegliche Unterstützung – auch ideell oder kommunikativ.

## MEDIENBERICHT GORILLA WORKSHOP

Im April war GORILLA unter anderem im Kanton Schaffhausen und hat die Schule Hopfengarten in Stein am Rhein besucht. Hier geht's zum Online-Artikel.



## DANKE,

## DASS SIE MIT UNS FÜR EINE GESUNDE ZUKUNFT DER JUGENDLICHEN SORGEN!

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne unter 043 543 20 02 oder unter [rahel.reich@schtifti.ch](mailto:rahel.reich@schtifti.ch) zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüssen  
 Rahel Reich, Projektleiterin Workshops





Kanton > BKD > Volksschulbildung > Unterricht & Organisation > Fächer, WOST & Lehrmittel > Unterrichtsangebote > Angebote 2023

# Unterrichtsangebote 2023

Alle Unterrichtsangebote mit (\*) werden ab 2024 von der DVS über die Standardkosten subventioniert. Der Besuch von ausserschulischen Lernorten bzw. das Buchen von schulischen Angeboten muss von der Schulleitung in einem angemessenen Umfang budgetiert werden.

## Prävention, Gesundheitsförderung

- > [chili - Stark im Konflikt, chili-Training für Kinder und Jugendliche. 1. bis 6. Klasse, 3. Zyklus](#) [PDF](#) \*
- > [Fourchette verte. Tagesstrukturen](#) [PDF](#)
- > [Gorilla Tagesworkshop 2023](#) [PDF](#)



Fachstelle Gesundheitsförderung  
Post specialisà per la promoziun da la sanadad  
Servizio specializzato per la promozione della salute

Deutsch Rumantsch Italiano

AKTUELLES  
ÜBER UNS  
GESUNDHEITSAMT  
SHOP  
Kontakt  
Kanton Graubünden

Ihr Suchbegriff...



GEMEINDEN  
SCHULEN

## Angebote für Schulen

### GORILLA Toolbox



Mit verschiedenen Workshops begeistert GORILLA Jugendliche für die Themen Freestylesport, Ernährung und nachhaltiger Lebensstil und fördert ihre Lebenskompetenzen. Das Gesundheitsamt unterstützt die Durchführung von GORILLA-Workshops sowie Weiterbildungen für Lehrpersonen.

[Hier geht's zum Angebot für Bündner Schulen.](#)





Kanton

Behörden

Unternehmen

Privatpersonen

nt > Amt für Volksschulen und Sport > Schulentwicklung und -betrieb > Schulnetz21 > **Angebot SZ**

# Angebot SZ

## Ernährung und Bewegung

---

+ **Bike2school**

---

+ **fit4future**

---

+ **GORILLA – das kostenlose Schulprogramm**

---

+ **GORILLA Workshops – für ein positives Lebensgefühl**

---



## Bewegungstipps für Jugendliche

Mit dem Alter der Kinder steigt auch ihre Selbständigkeit. Jugendliche bestimmen vermehrt selbst, wie und wie oft sie sich bewegen wollen. Für die tägliche Konzentration und Leistungsfähigkeit ist aber auch für sie ausreichend Bewegung entscheidend.

### Empfehlungen für gesundheitsfördernde Bewegung

#### ✓ 13–16 Jahre

Bewegung ist für die motorische, geistige, emotionale und soziale Entwicklung unersetzlich. Sie gibt Sicherheit und vermindert Aggressionen, stimuliert alle Sinne und unterstützt dadurch die Gehirnentwicklung.

- Jugendliche sollten sich zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens 1 Stunde pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen. Optimal wären 2 Stunden Bewegung auf den Tag verteilt. Zusätzliche Aktivitäten bringen für alle Altersgruppen weiteren gesundheitlichen Nutzen.
- Für die optimale Entwicklung von Jugendlichen ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten eine wichtige Voraussetzung. Deshalb sollten mehrmals pro Woche Aktivitäten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern sowie die Beweglichkeit erhalten.
- Langdauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität sollten so weit wie möglich vermieden werden und ab und zu durch kurze aktive Bewegungspausen unterbrochen werden.

➡ Diverse Angebote für Urner Familien

➡ Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

⬇️ Gesund durch die Schule - Informationen für Urner Eltern

➡ Gorilla - Action

---

#### ➤ 17–20 Jahre

---



## Ernährungstipps für Jugendliche

Mit dem Alter der Kinder steigt auch ihre Selbständigkeit. Jugendliche bestimmen, was sie essen. Für die tägliche Konzentration und Leistungsfähigkeit ist aber auch Ernährung entscheidend.

## Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

### > 13–16 Jahre

### > 17–20 Jahre

Ausgewogen und genussvoll essen und trinken gehört zu einem gesunden Lebensstil und fördern die tägliche Konzentration und Leistungsfähigkeit. Der Körper wird dabei mit lebenswichtigen Nähr- und Schutzstoffen versorgt. Zudem fördert eine ausgewogene Ernährungsweise das körperliche Wohlbefinden. Denn Mahlzeiten sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung, des Kontaktes und des Austauschs mit anderen.

- Schalten Sie Ihre Geräte wie Fernseher, Smartphone und Tablet aus, damit Sie die Mahlzeiten in Ruhe geniessen können.
- Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten und setzen Sie sich zum Essen hin.
- Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre am Tisch. Vermeiden Sie am Familientisch Streitgespräche und spannungsgeladene Themen. Vergessen Sie für einen Moment, was Sie alles noch erledigen müssen und wollen und nutzen Sie die Mahlzeiten zum Abschalten.
- Wählen Sie abwechslungsreich aus den einzelnen Lebensmittelgruppen aus und geniessen Sie die Vielfalt. So werden Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und das Essen wird zum Geschmackserlebnis.
- Kochen Sie selbst. Lassen Sie sich von neuen Rezepten inspirieren und probieren Sie neue Gerichte und Variationen aus.
- Verabreden Sie sich mit Freunden zum gemeinsamen Kochen und Essen. In guter Gesellschaft essen, ist eine zusätzliche Energiequelle.
- Gemeinsames Einkaufen und Zubereiten der Speisen macht gleich doppelt Spass.

➔ Diverse Angebote für Urner Familien

➔ Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

➔ Gorilla - Food





## GORILLA



GORILLA ist das mehrfach ausgezeichnete nationale Programm zur Gesundheitsförderung der Schtifti Foundation. Es motiviert Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 25 Jahren, sich ausreichend zu bewegen, ausgewogen zu ernähren und bewusst zu konsumieren. GORILLA Botschafter zeigen den Jugendlichen im Rahmen von Tages-Workshops die 'Basics' verschiedener Freestylesportarten wie Breakdance, Skateboard und Biken. Ernährungsprofis betreuen das Znüni- und Lunch-Buffer und erklären die Wichtigkeit und Grundzüge einer ausgewogenen Ernährung anhand der Lebensmittelpyramide. Das GORILLA Schulprogramm bietet den Lehrpersonen fixfertige Unterrichtsmaterialien zu den Themen Bewegung, Ernährung und nachhaltigen Konsum. Weiter sind auf [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch) Lernvideos und ein Kochbüchlein verfügbar.

**Kontakt:** [Kathinka Duss](#), Fachperson Gesundheitsförderung und Prävention

**Link:** [GORILLA](#) ↗



## Themeninhalt

[Roundabout](#)  
[Powerwoche](#)  
[Schulnetz21](#)  
[KRASS Prävention](#)  
[GORILLA](#)  
[MindMatters](#)  
[Bike2School](#)  
[Femmes-Tische](#)  
[Offene Tür](#)  
[ensa Kurse](#)  
[Generationentreff Sarnen](#)  
[Wie geht's dir?](#)  
[Kontakt](#)



22.07.2021 | Gesundheitsförderung Schaffhausen

## GORILLA Workshops



Zurück

### 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](mailto:rahel.reich@schtifti.ch)

## Hauswirtschaft

Im Fach Hauswirtschaft entwickeln die Schülerinnen und Schüler Kompetenzen zur Gestaltung der Lebenswelt und zur beruflichen und gesellschaftlichen Orientierung. Dazu gehört die Auseinandersetzung mit Fragen der Existenzsicherung, des Konsums, der Produktion und Verteilung von Gütern sowie des unternehmerischen Handelns in Betrieben.

### Materialien für den Unterricht

- Budgetberatung [↗](#)
- Edubs Linksammlung [↗](#)
- éducation21 [↗](#)
- FinanceMission [↗](#)
- Hanna cash [↗](#)
- Kiknet [↗](#) [↗](#)
- Moneyfit [↗](#)
- Schtifti - Gorilla Programm für Schulen [↗](#)
- sicher!gsund! [↗](#)
- SRF Myschool [↗](#)
- Swissrecycling [↗](#)
- Wirtschaft entdecken [↗](#)
- Zebis Unterrichtsmaterialien [↗](#)



Das [GORILLA](#)   
Schulprogramm ist die  
Bildungsplattform zu den  
Themen Bewegung,  
Ernährung und  
Nachhaltigkeit.



Home > Bildung und Schulen > Obligatorische Schule > Schulsport

## Schulsport - Angebote

### Gorilla

GORILLA, ein Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm, welches sich für eine Jugend einsetzt,

die Verantwortung für sich und ihre Umwelt übernimmt.

Mit Workshops werden Jugendliche für genügend Bewegung durch Freestylesport, eine gesunde Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil begeistert.

<https://schtifti.ch/de/>

<https://schtifti.ch/de/gorilla/>

