

## Projekt Nummer B1c Gorilla Workshop

---

**Kontaktperson** Alexander Andrae, Schtifti Foundation, Tel. 044 421 30 20  
Fax 044 421 30 27, [workshops@schtifti.ch](mailto:workshops@schtifti.ch), [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)

**Zielgruppen** Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I + II

**Multiplikator/en** Lehrpersonen Sekundarstufe I + II

**Setting(s)** 1. bis 3. Sekundarklassen, Mittel- und Berufsschulklassen

---

### Zusammenfassung

Im Rahmen eines eintägigen Workshops werden die Aspekte Ernährung und Bewegung in Verbindung mit Freestyle-Sportarten altersgerecht und mit Einbezug der Jugendlichen erlernt bzw. geübt.

---

### Beabsichtigte Wirkungen

**Vision** Die Zunahme des Übergewichts bei der Zielgruppe wird stabilisiert bzw. abgebaut. Die Förderung des Bewusstseins für eine ausgewogene Ernährung und Bewegung motiviert die Jugendlichen zu einer Änderung der bisherigen Gewohnheiten.

**Ziele**

1. Sensibilisierung der Jugendlichen für eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung.
2. Unterstützung der Lehrpersonen durch geeignete Unterrichtsmaterialien
3. Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung implementieren.
4. Verbesserung der Gesundheit bei den Jugendlichen insbesondere bezüglich des Übergewichts.

---

### Massnahmen

Workshop für und mit den Jugendlichen in ihrem Schulhaus:  
Ernährungstheorie und praktische Umsetzung anhand des «Gorilla» Kochbüchleins (z.B. gemeinsame Zubereitung von Birchermüesli und gesunde Sandwiches sowie Ernährungsateliers), Bewegungsförderung mittels folgenden Sportarten: Footbagen, Breakdancen, Lockin, Capoeira und gezielten Bewegungsangeboten.

---

### Rahmenbedingungen für Teilnehmende / Anmeldung

- Im Jahr 2011 werden unter den Schulen, welche Schüler/innen haben, die bei der Online-Lernplattform [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch) registriert sind, zehn kostenlose Workshops verlost. Weitere fünf Schulen können den Workshop für Fr. 510.- buchen. Maximale Teilnehmerzahl: 85 Schüler/innen.
  - Anmeldung: siehe Kontaktperson. Bitte in der Anmeldung Adresse Schulhaus und Ansprechperson angeben.
- 

### Daten der Workshops:

In Absprache mit den Schulen im Wintersemester 2011/2012.

---