

GORILLA - Das nationale Programm zur Gesundheitsförderung

GORILLA steht für Spass an Bewegung und für ein positives Lebensgefühl. Die privat initiierte Schtifti Foundation, die Stiftung von Jungen für Junge, setzt sich seit 10 Jahren für ein gesundes Körpergewicht der jungen Generation in der Schweiz ein. Mit GORILLA erreicht die Schtifti jährlich über 150'000 Kinder und Jugendliche im Alter von 10-20 Jahren via Tages-Workshops und weiteren Präventionsmodulen für die Freizeit und in der Schule. Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung sowie nachhaltiger Konsum stehen dabei im Vordergrund und werden den Kids auf jugendnahe Art nähergebracht. GORILLA klärt auf und vermittelt Freude am Kochen und an Bewegung durch Freestylesportarten. Die Schtifti verfolgt mit GORILLA das Ziel die Kinder und Jugendlichen zur Übernahme von Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu bewegen. Frei nach dem Motto: Mehr Uga-Uga im Leben!

Die GORILLA Tages-Workshops

Junge FreestylesportlerInnen und Ernährungsprofis besuchen Schweizer Schulen und verbringen einen Tag mit bis zu 100 SchülerInnen. Am Vormittag wählen die Kids aus den Sport-Disziplinen Breakdance, Capoeira, Footbag, Frisbee, Slalom- und Longboard oder Streetskate aus. Die jungen GORILLA Freestylesportler geben ihre Begeisterung in der jeweiligen Disziplin an die Kids weiter. Ebenfalls am Vormittag erfahren die SchülerInnen was die Stufen der Schweizer Lebensmittelpyramide bedeuten und bereiten ihr eigenes Birchermüesli zu. Am Mittag bedienen sich die SchülerInnen am reichhaltigen Sandwichbuffet. Die Kids lernen ausserdem, dass die Balance zwischen ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung der Schlüssel zum Erfolg ist. Am Nachmittag des GORILLA Tages-Workshops belegen die SchülerInnen verschiedene Ateliers zu den Themen Recycling und Littering, Entspannung, nachhaltige Ernährung sowie Körperbewusstsein / mentale Einstellung.

Preise

Jährlich bieten wir 18 Tages-Workshops für Schulen an, die durch unsere Partner sowie die KAP (Kantonalen Aktionsprogramme) subventioniert sind und zu einem Spezialpreis angeboten werden können.

- Tages-Workshops zum **Spezialpreis**** CHF 1'500.-*

Normalpreis:

- Frühling bis Herbst
für max. 100 SchülerInnen CHF 5'500.-*
- Winter
für max. 85 SchülerInnen CHF 5'000.-*

Diese Tages-Workshops können als moderne Sporttage dienen oder in Projektwochen eingesetzt werden.

* Preise inkl. Lebensmittel und GORILLA Säcklein mit Kochbüchlein und Footbag für alle SchülerInnen.

** Pro Schule kann alle zwei Jahre ein Workshop zum Spezialpreis bezogen werden.



Bestes Bildungsförderungsprojekt



Bestes Bewegungsförderungsprojekt



Bestes Sozialprojekt



Beste Schweizer Handy-App



Gleichstellungspreis Stadt Zürich

GORILLA Folgekurse (Freestyle Sportarten)

Um die in den Workshops gelernten Sportarten zu vertiefen, können Folgekurse für Schulen gebucht werden. Folgende Freestyle-Kurse stehen zur Auswahl: Breakdance, Capoeira, Frisbee und Footbag.

- 4 Blocks à 3 Stunden (total 12 Stunden) für max. 25 SchülerInnen, 1 Instruktor CHF 1'000.-

Gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten auch nach dem GORILLA Tages-Workshop? Gerne senden wir Ihnen Informationen zu, wie Sie einen Pausenkiosk mit Ihren SchülerInnen betreiben können.

Weitere GORILLA Module

GORILLA bietet weitere Module für Schule und Freizeit, die individuell eingesetzt werden können, um ein gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu fördern.



- **GORILLA Presenter** für den Unterricht oder in Beratungen. Präsentationsmodul (Software) mit Inhalten aus dem eLearning und vorgefertigten Präsentationen.
- **GORILLA Powergame** mit Spielblache und Fragen/ Antworten zu den Themen Ernährung, Bewegung und Recycling sowie benötigtem Spielmaterial für die Anwendung bis 8, 8-12, 12-16 und 16+ Jahren.
- **GORILLA Hauswirtschaftsposter** für Lebensmittelpyramide und Energiebilanz im GORILLA Look.
- **GORILLA eLearning** online unter www.gorilla.ch/space für viel Wissenswertes über die Themen Ernährung und Bewegung sowie Recycling.
- **GORILLA Kochbüchlein** mit einem kurzen Theorie- teil und einfachen Rezepten für gluschtige Menüs.
- **GORILLA Handy App** für die neusten Freestyle- Moves oder Koch-Videoanleitungen unterwegs und zu Hause. Gratis!
- **GORILLA ActiSmile** misst mittels dreidimensiona- lem Beschleunigungssensor kontinuierlich alle Bewegungsaktivitäten, klassifiziert sie und spei- chert sie ab. Vom Bundesamt für Sport (BASPO) validiert.

Erhältlich im Schtifti E-Shop auf www.schtifti.ch/shop

Kontaktieren Sie uns

Schtifti Foundation

Hegarstrasse 11
8032 Zürich
www.schtifti.ch
www.gorilla.ch

Programmverantwortliche Deutschschweiz:

Noemi Reichel, 044 421 30 22
noemi.reichel@schtifti.ch

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.schtifti.ch/angebot (Factsheets zu den Themen Presenter, Evaluation, Pausenkiosk)

GORILLA ist ein Programm der



Hauptpartner



Partner



Fachliche Partner:

Gesundheitsförderung Schweiz & Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE