



Lommiswiler Kids auf Trab

Schule Am Montag freuten sich rund 100 Schüler an der Primarschule über einen etwas anderen Schultag. Sie beteiligten sich am Programm «Fitness for Kids».

«1-5-1-8!» Diese Zahlenformel sitzt nun garantiert bei den Schülerinnen und Schülern. Sie bewegten sich unter Anleitung zum Programm «Fitness for Kids». Die Formel steht für den einen Körper, den man respektieren soll, fünf Portionen Obst und Gemüse täglich, eine Stunde Bewegung pro Tag und acht Gläser Wasser, die man täglich trinken

soll. Doch statt mit trockenem Auswendig-Lernen bleibt die Formel durch Bewegung im Kopf. Und statt Mathe und Bio übten die Kids den «Superman», «Bergsteiger» und «Hampelmann» und lernten mit kleinen Tricks, wie sie es schaffen, ausreichend Wasser im Alltag zu trinken.

Bereits vor fünf Wochen war «Fitness for Kids» für den ersten Teil des Programms in Lommiswil, bei dem die Grundlagen von Bewegung, Ernährung und Respekt für den Körper auf dem Plan standen. Beim «Check-up» ging es nun darum, das Gelernte zu repetieren, kontrollieren und natürlich auch zu belohnen. Schon über 55 000 Schweizer Kids konnten so erreicht werden und

auch in Lommiswil kommt das Programm an: Das Ernährungs- und Bewegungstagebuch, das die Kinder beim ersten Besuch bekommen haben, wurde in den vergangenen Wochen eifrig ausgefüllt. «Ich habe darauf geachtet, mehr Obst zu essen, wenn ich Lust auf Süsses hatte, und bin zur Schule mit dem Velo gefahren», berichtet eine Schülerin.

Ins Leben gerufen hat das Programm «Fitness for Kids» Franco Carlotto, sechsfacher Mister World Fitness. Gemeinsam mit vielen prominenten Botschaftern hat er es sich zur Aufgabe gemacht, die Schweizer Schüler gesund, stark und fit zu machen. In Lommiswil ist ihm das schon gelungen. (MGT)



Sich gemeinsam bewegen bereitet immer wieder viel Freude.