



Mehr Obst und mit dem Velo zur Schule

Oberuzwil Rund 60 Kinder der Oberuzwiler Primarschule hatten am Dienstag einen etwas anderen Schultag: Das Programm Fitness for Kids schaute zum «Check-up» vorbei und sorgte 90 Minuten lang für Bewegung.



Die Gesundheit stand im Vordergrund. Dennoch kam auch der Spass nicht zu kurz. «1-5-1-8!» Diese Zahlenformel sitzt nun garantiert bei den rund 60 Oberuzwiler Schülerinnen und Schülern, die beim Event des Non-Profit-Programms Fitness for Kids dabei waren. Die Formel steht für den einen Körper, den man respektieren soll, für fünf Portionen Obst und Gemüse täglich, eine Stunde Bewegung pro Tag und acht Gläsern Wasser. Doch statt mit trockenem Auswendig-Lernen bleibt die Formel durch Bewegung im Kopf. Und statt Mathe und Bio übten die Kids am Dienstag den «Superman», «Bergsteiger» und «Hampelmann» und lernten mit kleinen Tricks, wie sie es schaffen, im Alltag ausreichend Wasser zu trinken. Zudem gab es einige Überraschungen, darunter auch ein gesundes Znüni mit Äpfeln, knusprigem Vollkorngebäck und Apfelschorle.

«Kick-off» vor fünf Wochen

Bereits vor fünf Wochen war Fitness for Kids für den ersten «Kick-Off-Event» in Oberuzwil. Damals standen die Grundlagen von Bewegung, der Ernährung und für den Respekt vor dem Körper auf dem Plan. Beim «Check-up» ging es nun darum, das Gelernte zu repetieren, kontrollieren und natürlich auch zu belohnen.

Schon über 55 000 Schweizer Kinder konnten so erreicht werden und auch in Oberuzwil kommt das Programm an: Das Ernährungs- und Bewegungstagebuch, das die Kinder beim ersten Besuch bekommen hatten, wurde in den vergangenen Wochen eifrig ausgefüllt. «Ich habe

darauf geachtet, mehr Obst zu essen, wenn ich Lust auf Süsses hatte, und bin mit dem Velo zur Schule gefahren», berichtete eine Schülerin. Zur Belohnung gab es für alle ein Hipster-Säckli und einen Wasserball für die Badi. Dank Sponsoren sind die Fitness for Kids Events für die Schulen kostenlos. (pd)

Bild: PD

WILER ZEITUNG

Angabe für Wil-Uzwil-Flawil und den Hinterthurgau www.tagblatt.ch

Wil-Uzwil-Flawil-Hinterthurgau

Wiler Zeitung
9501 Wil
071/ 913 28 28
www.wilerzeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 11'216
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Seite: 25
Fläche: 37'395 mm²



Ferris Bühler
Communications

We turn the spotlight on you!

Auftrag: 1075797
Themen-Nr.: 041.019

Referenz: 67633117
Ausschnitt Seite: 2/2

Prominenz für fitte Kids

Erst im vergangenen Sommer feierte Fitness for Kids das zehnjährige Bestehen. Ins Leben gerufen hat sie Franco Carlotto, sechsfacher Mister World Fitness und einer der stärksten Männer der Welt. Gemeinsam mit vielen Prominenten Botschaftern wie Sänger Vincent Gross, Bachelor und Boxer Janosch Nietlispach oder Eislauf-Künstlerin Denise Biellmann hat er sich mit Fitness for Kids zur Aufgabe gemacht, die Schweizer Schüler gesund, stark und fit zu machen. In Oberuzwil ist ihm das schon gelungen. (pd)