

# FITNESS FOR KIDS

SETTING: SCHULE

EMPFEHLUNG:

-  MEHREBENENPRINZIP (VERSCHIEDENE AKTEURE UND EBENEN EINBEZOGEN)  
KOSTENLOS  
PASSUNG VON MASSNAHMEN UND ZIELEN
-  KEINE FÖRDERUNG VON AKTIVITÄTEN ÜBER KLASSENVERBAND HINAUS  
INTERVENTIONSDAUER / NACHHALTIGKEIT (KONTINUITÄT)
-  WIRKUNG / ZIELERREICHUNG

## KURZBESCHRIEB

«Fitness for kids» fördert die Freude an Bewegung und gesunder Ernährung, um der Problematik des Übergewichts und der Bequemlichkeit entgegenzusteuern. Das Motto lautet «sei cool und werde fit» und das Programm basiert auf den drei Säulen: «RESPECT YOUR BODY», «MOVE YOUR BODY» und «FEED YOUR BODY».

## ZIEL / INTENTION

BEWEGTE FREIZEIT

Die Wichtigkeit von gesunder Ernährung und Bewegung, sowie der respektvolle Umgang mit sich selbst und mit anderen soll auf spielerische Weise erlernt werden. Eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 60 Minuten sowie mindestens 5 Portionen Früchte oder Gemüse pro Tag werden angestrebt. Die Hinführung zu einem gesunden Lebensstil soll erreicht werden.

**ZIELGRUPPE (SCHULSTUFE)**  6- bis 12- jährige (Primarstufe)  
 Lehrpersonen  
 Eltern und Umfeld

## PROGRAMMDAUER

MITTEL: 2 Schulbesuche pro Jahr (Herbst und Frühling), Programmlaufzeit jeweils 6-8 Wochen

## UMSETZUNGSMASSNAHMEN

Es finden Schulbesuche (Kick-off und Check-up Event) statt, z. T. inklusiv Besuche von BotschafterInnen (prominente SportlerInnen). Es werden Bewegungs- und Ernährungstagebucheinträge des Alltags gemacht und

Tipps zur gesunden Ernährung und Bewegung auch an die Eltern gegeben.

**BENÖTIGTE RESSOURCEN** kostenlos

**WIRKSAMKEIT / NACHHALTIGKEIT**  
Evaluation ausstehend

**BEMERKUNGEN** -

**KONTAKT**  
Fitness for Kids  
8000 Zürich  
info@fitnessforkids.ch  
Telefon: +41 44 726 28 28  
  
<http://www.fitnessforkids.ch/>