



**SCHTIFTI** FOUNDATION

Hegarstrasse 11  
CH-8032 Zürich  
Tel: +41(0) 43 543 20 02  
info@schtifti.ch www.schtifti.ch

IBAN CH05 0900 0000 8733 6390 3  
CHE 110.099.331 MWST



# TAGESABLAUF UND KONTAKT

## FÜR GORILLA TAGES-WORKSHOPS

<b>8.00 – 8.30 Uhr *</b>	<b>Ankunft und Vorbereitung</b>
	Das Schtifti-Team kommt an, stellt den Skatepark auf, bringt die Lebensmittel in die Küche, bereitet die Sportgeräte vor und stellt die Tische fürs Buffet auf.
<b>8.30 - 9.00 Uhr</b>	<b>Start des Workshops: Begrüssung</b>
	Begrüssung der Jugendlichen durch Workshopleiter*in - Vorstellung GORILLA Team und einzelne Freestyle-Sportarten - Einteilung in Gruppen nach Sportarten (die Jugendlichen entscheiden sich für <i>eine</i> Sportart)
<b>9.00 - 12.30 Uhr</b>	<b>Bewegungswshops</b>
	Training in den Sportarten Breakdance, Skate- und Longboard, Parkour, Freestyle Soccer, Footbag, Ultimate, Bike oder Capoeira. - Ernährungs-Team bereitet das Müsli- und Salatbuffet vor. - Weiterbildung Lehrpersonenteam zum GORILLA Schulprogramm (Zeit gem. Vereinbarung)
<b>10.15 - 11.00 resp. 11.00 - 11.45 Uhr</b>	<b>Ernährung Teil 1 – Müslibuffet (Znünipause)</b>
	Kurzer Input zum Thema Ernährung: Präsentation der Nahrungsmittel auf dem Buffet anhand der Lebensmittelpyramide. Anschliessend gemeinsam Znüni essen.
<b>12.30 - 13.30 Uhr</b>	<b>Ernährung Teil 2 - Salat- und Sandwichbuffet (Mittagspause)</b>
	Präsentation gesundes Salatbuffets, anschliessend gemeinsames Mittagessen auf dem Schulgelände. Die Lehrpersonen können sich mitverpflegen.
<b>13.30 - 13.45 Uhr</b>	<b>Einleitung Ateliers</b>
	Vorstellung des Nachmittagsprogramms, Einteilung in 4-6 Gruppen.
<b>13.45 - 15.15</b>	<b>Ateliers nachhaltige Ernährung und psychische Gesundheit</b>
	Durchführung verschiedener Ateliers (je ca. 30min) zu verschiedenen Themen in den Bereichen Ernährung, Nachhaltigkeit und psychische Gesundheit.
<b>15.15 - 15.30 Uhr</b>	<b>Abschluss</b>
	Verabschiedung durch GORILLA Team
<b>15.30 – 16.00 Uhr</b>	<b>Aufräumen und Abfahrt</b>
	Sportgeräte wegräumen, Küche putzen und zusammenräumen, Debriefing im GORILLA Team und mit Lehrperson, Verabschiedung des Teams.

\* Je nach Ortschaft kann sich der Tagesablauf zeitlich verschieben.

## KONTAKTE

### Workshopleiter:

Lukas Eggenschwyler

Lukas.eggenschwyler@schtifti.ch

078 810 76 75

### Projektleiterin:

Rahel Reich

rahel.reich@schtifti.ch

043 543 20 02

### PR-Verantwortliche:

Annina Brühwiler

annina.bruehwiler@schtifti.ch

079 289 23 65