



## Bewegung und Sport

# Teilnahme am Bären- und Altstadt Grand Prix

Freiwilliges Aufbautraining für die klassenübergreifende Teilnahme an den beiden Laufevents

### Warum

Ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten hat nicht nur Einfluss auf die Fitness und die körperliche Gesundheit. Regelmässige Bewegung dient auch der Stressregulation und fördert das Wohlbefinden. Schulen, die Bewegung auch ausserhalb des Sportunterrichts in den Schullalltag integrieren, haben gute Erfahrungen gemacht: Die Schülerinnen und Schüler sind im Unterricht konzentrierter, aufnahmefähiger und haben mehr Freude am Schulalltag. (Aus: PH Zürich, Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention, 2020)

### Stufe

2.–9. Klasse

### Umsetzung

- 6 wöchentliche Aufbautrainings geleitet von KGF und Eltern
- Begleitung der Kinder zum Training mit Spitzensportlern des STB
- Finanzierung der Startgelder für alle Kinder
- Würdigung der Teilnahme: Siegerehrungen und Preisverleih in der Schule nach Alter und Geschlecht

### Bemerkung

Ist seit vielen Jahren in der Schulkultur verankert.

---

### Schule

Wittigkofen / Manuel

---

### Stufen

KG–9. Klasse

---

### Schulleitungsteam

3 Schulleitungen

---

### Anzahl Schülerinnen und Schüler

799

---

### Grösse Kollegium

100

---

### Organisation Gesundheitsförderung

3 KGF bilden das Gesundheitsteam

---

### Homepage

[www.kirchenfeld-schosshalde.ch](http://www.kirchenfeld-schosshalde.ch)

---