

Weiterbildung Offene Turnhallen Bewegung und Ernährung mit GORILLA

Kursort

Turnhalle Stadtbaumgarten, 7000 Chur

Datum

Samstag, 2. Dezember 2023

Kurszeiten

09:00 – 16:00 Uhr

Zielgruppe

Leitende Offene Turnhallen im Kanton Graubünden

Kursleitung

Sina Candrian, GORILLA von der Schtifti-Foundation

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Weiterbildung inklusive Mittagessen wird durch das Gesundheitsamt Kanton Graubünden finanziert.

Anmeldung

- Anmeldeschluss: Freitag, 24. November 2023
- Anmelden unter <https://jugend.gr/offene-turnhallen/>
- Beschränkte Platzzahl: max. 15 Teilnehmende

Ablauf

- 1) Eintreffen und Kennenlernen
- 2) Vorstellung GORILLA (<https://angebot.gorilla-schulprogramm.ch/>)

PAUSE mit gesunden Snacks

- 3) Bewegungstipps GORILLA
- 4) GORILLA-Webseite für Jugendliche (<https://gorilla.ch/de/>)

MITTAGSPAUSE mit gemeinsamen Zubereiten und Essen

- 5) Workshop Zucker
- 6) Ernährungstipps GORILLA

Hinweise

- Znüni und Mittagessen sind im Workshop inbegriffen.
- Beide Mahlzeiten sind vegan.
- Mitnehmen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Schreibzeug, warme Kleidung (Arbeit in der Turnhalle am Nachmittag ohne Bewegung)

Ein Projekt von jugend.gr im Auftrag von