



12.03.2017 – 11:00 Uhr

## **ikr: WALK`N` BIKE TO SCHOOL - Zu Fuss oder mit dem Rad zur Schule / Wettbewerb für Jugendliche der Weiterführenden Schulen in Liechtenstein**

Vaduz (ots/ikr) -

Eine gute Idee in neuer Aufmachung und mit neuen Spielregeln: Schülerinnen und Schüler, welche ihren Schulweg zu Fuss zurücklegen, können nun ebenfalls - nebst den Teilnehmenden mit dem Rad - beim Wettbewerb mitmachen. Somit gibt es nun zwei attraktive Kategorien.

Junge Menschen sollen sich täglich ausreichend bewegen. Dies geht am leichtesten, indem man tägliche Wege zu Fuss oder mit dem Rad zurücklegt. Wer das von Jung auf gewohnt ist und diese kurze Bewegungseinheit als etwas Positives erlebt, wird diese gesunde Verhaltensweise mit höherer Wahrscheinlichkeit im weiteren Lebensverlauf beibehalten.

Der Übertritt an die Weiterführenden Schulen bringt für die jungen Menschen in der Regel grosse Veränderungen mit sich. Die Aufgabengebiete werden breiter, die Ansprüche höher, der Schulstandort ist weiter vom Elternhaus entfernt und es bleibt immer weniger freie Zeit. Wie Jürgen Kühnis 2013 im Rahmen einer Querschnittstudie aufzeigte, reduziert sich das Bewegungsverhalten nach der Primarschule drastisch. Die Folgen von zu wenig Bewegung kennen wir nur allzu gut: Haltungsschäden, Übergewicht und eine geringere geistige Leistungsfähigkeit sind nur einige davon.

Auch der Schulweg ist vom Übertritt betroffen. Gerade aber dieser ist der Schlüssel zu mehr Bewegung im Alltag. Anstatt diesen mit dem Bus oder dem Eltern-Taxi zurückzulegen, tun junge Menschen gut daran, diesen täglich zu Fuss oder mit dem Rad zu bewältigen. Es macht den Kopf frei, die Muskulatur wird gestärkt und man ist allgemein fitter und kann bessere Leistungen erbringen. Das schweizerische Bundesamt für Gesundheit empfiehlt jungen Menschen, sich nebst der Alltagsbewegung zusätzlich eine Stunde zu bewegen.

Noch vor dem offiziellen Frühlingsbeginn startet am 13. März der Wettbewerb "WALK ´N´BIKE TO SCHOOL" des Schulamts in Kooperation mit dem Amt für Gesundheit. Die Jugendlichen können in Teams von 3 bis 5 Personen teilnehmen und legen bis zum 2. Juni ihren Schulweg möglichst oft zu Fuss oder mit dem Rad zurück. Bei der Preisverteilung am 9. Juni werden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einem kleinen Präsent für ihren Einsatz belohnt. Sowohl bei den Radfahrern als auch bei den Läufern winken den ersten 3 Teams mit den meisten Rad- und Lauftagen sowie den 3 Teams mit den meisten Lauf- und Radkilometern tolle Preise.

Kontakt:

Amt für Gesundheit  
Carmen Eggenberger  
T +423 236 73 32

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000148/100800069> abgerufen werden.