

# [tipp]

infos für junge leute

jugendsekretariat

## Fit bleiben

Du bist in Form

www.tipp.stadt.sg.ch

- > Freizeit
- > Gruppe Verein Kurs
- > Gesundheit
- > Gesund leben
- > Genuss Sucht

und denke an einen glücklichen Augenblick. **Lache** Lachen tut gut und entspannt. **Öffne dein Herz statt deinen Kühlschrank** Bist du frustriert, rede mit jemandem und schlucke deinen Ärger nicht hinunter. (Adressen unten, vgl. «Tipps zum Fitbleiben. Für Jugendliche», Gesundheitsförderung Kanton Zürich)

### Adressen

Weitere > «tipp»-Flyer «Ausgebrannt ...» **Sportamt Stadt St.Gallen** Neugasse 25, 9004 St.Gallen, 071 224 53 48; Vereinskünfte, Turnhalle **Amt für Sport Kanton St.Gallen** Davidstrasse 31, 9001 St.Gallen, 058 229 39 23, [www.sport.sg.ch](http://www.sport.sg.ch); Jugendsportcamps **Schulärztlicher Dienst Stadt St.Gallen** Bahnhofplatz 7, 9001 St.Gallen, 071 224 56 97, [www.schulgesundheits.stadt.sg.ch](http://www.schulgesundheits.stadt.sg.ch); Information, Ernährungsberatung

### Bücher

**Tipffit** Bewegung verstehen, erleben, geniessen, Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss, Schulverlag, Bern 2006, ISBN 3 29200 416 0 **Bodytalk** Der riskante Kult um Körper und Schönheit, Andrea Hauner, Elke Reichart, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2004, ISBN 3 42362 203 2: für junge Männer und Frauen **Die Erde, mein Hintern und andere dicke runde Sachen** Carolyn Mackler, Carlsen, Hamburg 2005, ISBN 3 55158 132 0

### «tipp – infos für junge leute»

Katharinenstrasse 16, 9000 St.Gallen, 071 224 62 08, [tipp@stadt.sg.ch](mailto:tipp@stadt.sg.ch), [www.tipp.stadt.sg.ch](http://www.tipp.stadt.sg.ch): hier kannst du alles fragen, Mo–Do 13–18<sup>00</sup>, 50m hinter McDonalds am Marktplatz, Internetzugang und Unterstützung bei deiner Informationssuche, gratis, wenn du 13–22 Jahre alt bist, in der Stadt St.Gallen wohnst, arbeitest oder zur Schule gehst

jugendsekretariat

### Bewegen

Der Alltag prägt deine Gesundheit. **Trage keine Scheuklappen** Die Welt ist grösser als dein Bildschirm. Gehe nach draussen und entdecke sie. **Bringe etwas ins Rollen** Dich selbst. Mit Microscooter, Skateboard, Inlineskates, Velo ... **Schwinge das Tanzbein** Wann und wo du dein Lieblingslied hörst, tanze dazu. **Sei ein Winner/eine Winnerin** Renne nach jeder erfolgreichen Partie Playstation, Xbox ... jubelnd drei Runden ums Haus. **Sei ein Gummiball** Hüpfle Treppen hoch und runter. Einmal auf dem linken, einmal auf dem rechten Bein.

> [www.tipp.stadt.sg.ch](http://www.tipp.stadt.sg.ch) > Freizeit > Gruppe Verein Kurs  
> [www.tipp.stadt.sg.ch](http://www.tipp.stadt.sg.ch) > Ferien > Jugendlager

### Ernähren

**Bleibe sitzen** Geniesse dein Essen am Tisch. Lasse dich nicht durch Fernsehen, Gamen, Lesen ... ablenken. **Nimm dir Zeit** zum Frühstück. Das gibt dir Energie und Schwung für den ganzen Tag. **Sei kein Raubtier** Kaue jeden Bissen langsam und gründlich, bevor du ihn im Magen landen lässt. **Koche über** vor Ideen, welche Überraschungsmenüs du auf den Tisch zaubern könntest. Koche mit Freude für Freunde/Freundinnen. **Vergehe vor Wonne** Lege dir ein Stück Schokolade auf die Zunge und lasse sie langsam schmelzen. Nimm den Geschmack genau wahr.

### Entspannen

**Bleibe cool** Sage nein, wenn dir etwas zu viel wird. **Lasse deine Muskeln spielen** Spanne sie an wie ein Bodybuilder/eine Bodybuilderin. Entspanne dich dann wieder, so dass sie weich wie Pudding werden. **Mache den Tag zur Nacht** Schliesse bei Ärger die Augen

