

Seewen, 09.08.2018

Medienmitteilung

BSZ Stiftung am Sihlseelauf

Im Rahmen von Gesundheitsprävention und Integration fördern die BSZ Stiftung und die Organisatoren des Sihlseeaufs seit 2014 die Teilnahme am Einsiedler Lafevent.

Bereits über 20 BewohnerInnen und MitarbeiterInnen der BSZ Stiftung haben sich für den diesjährigen Sihlseelauf angemeldet. Bis zum Anmeldeschluss wird sich die Zahl noch erhöhen. Ganz zur Freude von Thomas Müller, Gesundheitsbeauftragter der Stiftung: «Seit unserer ersten Teilnahme am Sihlseelauf 2014 erfreut sich die Kurzstrecke, die gerade für Menschen mit Beeinträchtigung ideal ist, grosser Beliebtheit.» Mit ihrer Einschreibgebühr für die Standard-Strecke unterstützen die Läuferinnen und Läufer des Sihlseeaufs auch die kostenlose Teilnahme der KlientInnen der BSZ Stiftung am beliebten Anlass. Zum Mitmachen animieren sollen auch die Funktionsshirts, die alle BSZ TeilnehmerInnen erhalten.

Mit täglichen Bewegungspausen halten sich die Mitarbeitenden der BSZ Stiftung auch ausserhalb der Laufsaison fit. Zweimal täglich treffen sie sich im Hof und bringen den Kreislauf für rund 10 Minuten in Schwung. Doch neben der körperlichen Fitness steht in der Stiftung auch die Ernährung im Fokus. Frische Früchte und mit Kräutern aromatisiertes Wasser stehen täglich gratis zur Verfügung und sind beliebte Muntermacher. Da steht der Kurzstrecke am Sihlseelauf nichts mehr im Weg.

