GORILLA

Pressemitteilung, 14. September 2026

ALARMSTUFE COUCH! GORILLA FREESTYLE TOUR 2026 MACHT BAYERNS SCHULEN MOBIL

Mit Freestyle-Sport und Fun gegen Stillstand und Sorgen.
10 Schulen in Bayern und jede Menge Skills fürs Leben.

Deutschlands Schulen im Freestyle-Fieber! Im Herbst heißt es wieder: „LET'S GO GORILLA!" Quer durch Bayern feiern rund 1.200 Kids an 10 Schulen den GORILLA Day.

GENERATION BEWEGUNGSMANGEL

Bewegungsmangel ist bei Deutschlands Kindern längst kein Randthema mehr – und das seit vielen Jahren. Die Pandemie hat die Lage drastisch verschärft, und aktuelle Studien zeigen: Bis heute ist keine Trendwende in Sicht. Hinzu kommt ein Alltag, in dem Bewegung zunehmend mit langen Sitzzeiten, schulischen Anforderungen und digitalen Lebenswelten konkurriert. Die Zahlen sind alarmierend: In Deutschland ist jeder vierte junge Mensch im Alter von 5 bis 19 Jahren übergewichtig. Nur 10,8 % der Mädchen und 20,9 % der Jungen im Alter von 11 bis 15 Jahren erreichen die tägliche Bewegungsempfehlung. Hinzu kommen anhaltend hohe psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen, darunter Ängste und depressive Symptome.

"Es besteht ein gut belegter Zusammenhang zwischen Bewegung und mentaler Gesundheit. Regelmäßige körperliche Aktivität senkt nachweislich das Risiko für Angststörungen und depressive Symptome bei Kindern und Jugendlichen und stärkt ihre Emotionsregulation", erklärt Eva Berninger, Fachexpertin für Gesundheitsförderung und Prävention bei der SBK Siemens-Betriebskrankenkasse. „Gerade weil psychische Belastungen bei Kindern zunehmen, ist Bewegungsförderung heute Gesundheitsvorsorge im eigentlichen Sinn". Die Frage ist: Wie lange wollen wir noch zuschauen?

GORILLA LÄSST DIE ZUKUNFT NICHT SITZEN

Seit 11 Jahren engagiert sich das mehrfach ausgezeichnete Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm für mehr Bewegung, Gesundheitskompetenz und eine gesunde Zukunft von Kindern und Jugendlichen. Mit Freestyle-Sport und authentischen Vorbildern bringt GORILLA Bewegungs- und Lebensfreude an Schulen – und dies nachweislich wirkungsvoll. Die Unterstützung der SBK Siemens-Betriebskrankenkasse als Hauptpartnerin macht diese Arbeit möglich. Gemeinsam setzen GORILLA und SBK dort an, wo nachhaltige Prävention besonders früh Wirkung entfalten kann: direkt im Lebensraum Schule. Unterstützt wird die GORILLA

Freestyle Tour 2026 zudem von der Anton & Petra Ehrmann-Stiftung, die sich gemeinsam mit GORILLA für die gesunde Entwicklung junger Menschen engagiert.

GORILLA DAYS – GANZHEITLICH STARK

Die GORILLA Days sind das bewegte Highlight des GORILLA Schulprogramms: inklusive Tagesformate, bei denen Jugendliche Freestyle-Sport, gesunde Ernährung und mentale Stärke unmittelbar erleben. Ein erfahrenes Team aus über 40 Freestyle-Welt- und Europa-meister:innen, Ernährungspädagog:innen und ausgebildeten Coaches verwandelt Schulen für einen Tag in Freestyle-Zonen – voller Action & Balance, gesundem Food & Fun. Auf dem Programm stehen: Skateboard, Parkour, Breakdance, Beatbox, Freestyle-Fußball, Frisbee und Scooter, ein gesundes Buffet aus regionalen und saisonalen Zutaten, Smoothies mixen, Brainkinetik®, Balance auf Slacklines, Kendama und Relax-Übungen. Damit werden neben körperlicher Fitness auch mentale Stärke, Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen gefördert. Werte, die in der Schule zählen und im Leben.

WARUM GORILLA NICHT LOCKERLÄSST

GORILLA-Co-Gründer Tobias Kupfer ist ein Kämpfer, der Extreme kennt und weiß: Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Der ehemalige Skate-Weltmeister hat Leukämie besiegt und kämpft seitdem für die Gesundheit einer ganzen Generation.

„Unsere Kids sitzen zu viel – und wir erleben jeden Tag, was Bewegung auslösen kann. Wenn mir ein Kind nach einem GORILLA Day sagt: ‚Das war der beste Tag meines Lebens', dann zeigt mir das, wie viel Freude, Selbstvertrauen und Energie Bewegung freisetzen kann. Genau solche Erlebnisse brauchen junge Menschen. Deshalb müssen wir Bewegung wieder viel stärker in ihren Alltag bringen – und zwar JETZT!", so Kupfer.

JOURNALISMUS MIT IMPACT

Kinder brauchen JETZT Bewegung, Ernährungskompetenz und starke Vorbilder. Damit diese Themen – ebenso wie die mentale Gesundheit von Kindern – mehr Aufmerksamkeit erhalten, braucht es Öffentlichkeit. Als Medien können Sie dabei einen entscheidenden Unterschied machen. Geben Sie diesem Thema die Bühne, die es verdient. Ihre Berichterstattung bewegt und kann Bewegung schaffen. Sprechen Sie uns an und erleben Sie selbst, was der GORILLA Freestyle-Spirit freisetzt: Emotion pur und Geschichten, die bewegen.

PRESSEKONTAKT:

Julia Wiener | julia@letsgogorilla.de | Kathrin Böhnke | kate@letsgogorilla.de

www.letsgogorilla.de

Download Mediadaten & Pressebilder

GORILLA FREESTYLE TOUR 2026 – FACTS & TERMINE

Zeitraum: 28. September – 13. Oktober 2026

- 10 Schulen in Bayern
- 40 GORILLA Botschafter:innen & Coaches
- 7 Freestyle-Sportarten: Breakdance, Skateboard, Parkour, Beatbox, Scooter, Freestyle-Fußball, Frisbee
- 5 Ateliers: Smoothie, Brain, Kendama, Balance, Relax
- Partner:innen: SBK Siemens-Betriebskrankenkasse (Hauptpartnerin) • Anton & Petra Ehrmann-Stiftung (Partnerin)

Über GORILLA:

GORILLA wurde 2010 in der Schweiz als Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm für junge Menschen von der Schtifti Foundation ins Leben gerufen. Seitdem hat sich GORILLA zu einer internationalen Bewegung entwickelt und ist neben der Schweiz auch in Deutschland, Österreich sowie Liechtenstein aktiv. Ziel ist es, junge Menschen im Alter von 9 bis 25 Jahren zu motivieren, Eigenverantwortung und Selbstinitiative für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden sowie für ihre Umwelt zu ergreifen. Sie sollen dadurch ihr eigenes Potenzial besser entfalten können und zu lebensfrohen, starken Persönlichkeiten und Mitgestalter:innen unserer Welt heranwachsen. Mehr als 165 glaubwürdige Vorbilder, Botschafter:innen und Coaches vermitteln die Kernthemen und Kompetenzen des Programms auf Augenhöhe. Dazu gehören Freestyle-Sportler:innen ebenso wie Foodies und Aktivist:innen. Sie begeistern junge Menschen zum Mitmachen – unabhängig von sozialem Status, Herkunft oder Behinderung. GORILLA ist ein Programm der gemeinnützigen GORILLA Deutschland gGmbH und wird unterstützt von der SBK Siemens-Betriebskrankenkasse.

Über die SBK Siemens-Betriebskrankenkasse:

Die SBK Siemens-Betriebskrankenkasse gehört zu den größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als eine Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit rund 2.100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in 79 SBK Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren setzt sich die SBK persönlich und engagiert für die Interessen der Versicherten ein. Sie positioniert sich als Vorreiterin für einen echten Qualitätswettbewerb in der gesetzlichen Krankenversicherung. Voraussetzung dafür ist aus Sicht der SBK mehr Transparenz für die Versicherten – über relevante Finanzkennzahlen, aber auch über Leistungsbereitschaft, Beratung und Dienstleistungsqualität von Krankenkassen. Im Sinne der Versicherten vereint die SBK darüber hinaus das Beste aus persönlicher und digitaler Welt und treibt die Digitalisierung im Gesundheitswesen aktiv voran.

Über die Anton & Petra Ehrmann-Stiftung:

Die gemeinnützige Anton & Petra Ehrmann-Stiftung ist eine rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts. Im Zentrum ihrer Stiftungsarbeit steht die Initiierung und Förderung von nachhaltigen Projekten und Vorhaben, die einen aktiven Beitrag für die Gesellschaft und Umwelt leisten. Die Anton & Petra Ehrmann-Stiftung verfolgt hierbei acht gleichrangige Stiftungszwecke, die unterschiedliche, aber zugleich sich ergänzende Bereiche abdecken. Dabei richtet sie ihren Blick auf Wissenschaft und Forschung, Bildung, Studenten- und Jugendhilfe, mildtätige Zwecke, Umwelt- und Naturschutz, Kunst und Kultur sowie den Breitensport.

Ein besonderer Fokus liegt dabei auch auf der Förderung junger Menschen sowie auf Projekten, die Bewegung, Gemeinschaft und gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Der regionale Förderschwerpunkt der Stiftung liegt in Baden-Württemberg und Bayern.

Quellen:

- **Robert Koch-Institut (RKI):** *Bewegungsverhalten von älteren Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 und Zeitverläufe seit 2009/10*, Journal of Health Monitoring, 2024.
- Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE): COPSY-Studie – Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch globale Krisen belastet, Ergebnisse der 6. und 7. Befragungsrunde, 2024.
- **Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB):** *Dauerhafte Gesundheitsschäden könnten die Folge sein – Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen während der Pandemie drastisch gesunken*, 2024.
- **UNICEF Deutschland:** *Erstmals mehr Kinder und Jugendliche fettleibig als untergewichtig*, UNICEF Child Nutrition Report 2025, 2025.
- **Stiftung Kindergesundheit:** *Kindergesundheitsbericht 2024 – Gesundheit & Schule*, 2024.
- **World Health Organization (WHO):** *Physical Activity – Fact Sheet*, 2024.