



**MIGROS**  
FITNESS  
Official Partner

**COOL & CLEAN**

Un impegno di **swiss olympic**

Campagna «Be all kinds of strong» 2021-2024

3a fase: dal 22 novembre al 13 dicembre 2021

Prosegue la campagna Be all kinds of strong di «cool and clean», il più grande programma di prevenzione nell'ambito dello sport svizzero! L'obiettivo della campagna è ancora una volta quello di promuovere le competenze di vita e della salute dei giovani e di riconoscere tempestivamente sviluppi problematici, sapendo reagire in modo mirato. La campagna è nata in collaborazione con Migros Fitness, l'Official Fitness Partner di Swiss Olympic.

Con questa campagna vogliamo mostrare ai giovani che, oltre a un corpo definito, ci sono altre qualità che formano una forte personalità e che vale la pena allenare. Gli esempi per i cosiddetti life skill riguardano la gestione ponderata dello stress e delle sensazioni e la capacità di sviluppare empatia e un pensiero critico e creativo. Il motto della campagna Be all kinds of strong esorta a rafforzare tutte le componenti della personalità. L'argomento viene integrato con la frase: «Nel centro fitness o all'aperto: rafforza il tuo corpo e le tue competenze life skill».

Per fare conoscere ai giovani le dieci life skill e per confrontarsi con esse in modo approfondito, cominciamo la campagna con un concorso sul sito Web [www.coolandclean.ch/it/strong](http://www.coolandclean.ch/it/strong). Qui ai giovani viene chiesto di descrivere esempi pratici in cui trovano applicazione le life skill. Per ciascuna fase di comunicazione saranno messi in palio i seguenti premi:

- 1° premio: 1 buono Migros Fitness Card del valore di CHF 1420.-
- 2° e 3° premio: 2 x 1 buono per l'acquisto di un paio di scarpe ON Running  
(a scelta, escluse Limited Edition)
- 4° e 5° premio: 2x1 orologio POLAR UNITE del valore di CHF 149.-
- 6° - 10° premio: 5 x 1 buono Ochsner Sport del valore di CHF 125.-



**MIGROS**  
FITNESS  
Official Partner

**COOL & CLEAN**

Un impegno di **swiss olympic**