

PROGRAMMABLAUF UND DAUER IM ÜBERBLICK



fit4future vermittelt Ihnen Wissen und die methodischen Kompetenzen, um Gesundheitsförderung und Prävention nachhaltig, eigenständig und erfolgreich an Ihrer Schule umzusetzen.

Wir begleiten Ihren Weg zu einer gesunden Schule über insgesamt **vier Schuljahre, aufgeteilt in 2 Programmphasen:**

Phase

1

2 Jahre «Basisprogramm»: Vermittlung von passenden Methoden und Fachwissen zur praktischen Umsetzung an Ihrer Schule aufbauend auf Ihren tatsächlichen Bedürfnissen.

Phase

2

2 Jahre «Verstetigung»: In dieser Phase werden die bereits erlernten Kompetenzen eigenständig weiterentwickelt und nachhaltig an Ihrer Schule etabliert – weiterhin begleitet vom fit4future-Team.

Das detaillierte Konzept
von fit4future Kids
finden Sie unter:



WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Los geht es mit Beginn des Schuljahrs 2022/23.
Melden Sie sich einfach direkt bei uns:



Ihr Ansprechpartner

Manuel Raith
Telefon 089 74661469
kids@fit-4-future.de

Projektkoordination

fit4future
c/o planero GmbH
Sylvensteinstraße 2
81369 München
www.fit-4-future.de

Projektverantwortlich:
DAK-Gesundheit
Nagelsweg 27-31
20097 Hamburg
www.dak.de

Unterstützt durch:
fit4future foundation
Frei-Otto-Straße 6
80797 München
www.fit4future-foundation.de

**Wissenschaftliche Konzeption
und Begleitung:**
Technische Universität München
Lehrstuhl für Präventive und
Rehabilitative Sportmedizin
Georg-Brauchle-Ring 56
80992 München
www.sport.mri.tum.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

fit4future
foundation
GERMANY

MRI TUM
Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München



WIR MACHEN
KINDER FIT
FÜR DIE ZUKUNFT!

fit4future *Kids*

Die
Präventions-
initiative für
gesunde
Schulen



DAK
Gesundheit

Bereits eine Million Kinder und Jugendliche an 3.000 Schulen und Kitas in Deutschland durchliefen in den letzten sechs Jahren das fit4future-Programm.

Entwickelt wurde die einzigartige Gesundheits- und Präventionsinitiative von der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der Technischen Universität München.

WAS IST FIT4FUTURE KIDS?



Die Förderung eines gesunden, ausgewogenen Lebensstils sowie die Schaffung einer gesunden Lebenswelt Schule: Das sind die Ziele der bundesweiten Präventionsinitiative fit4future. Das Programm fit4future Kids richtet sich an Grund- und Förderschulen und zielt sowohl auf das individuelle Gesundheitsverhalten der Schüler*innen als auch auf die Entwicklung eines lehr- und lernförderlichen Schulklimas ab.

Auf Basis wissenschaftlicher anerkannter Standards unterstützt fit4future Kids Schulen auf ihrem Weg zu einer gesundheitsförderlichen Einrichtung: im Kollegium, in der Schülerschaft, in der Schule selbst!

Mit den Handlungsfeldern Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit, geistige Fitness und Suchtprävention bietet fit4future ein ganzheitliches Angebot rund um das Thema Gesundheit.



DAS BIETET DAS PROGRAMM

für Schüler*innen, Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen, Eltern:

- Professionelle Begleitung und strukturierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an Ihrer Schule, ausgerichtet auf Ihre Bedürfnisse
- Qualifikation zur eigenständigen und nachhaltigen Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention
- Attraktive und innovative Angebote zur Förderung der Gesundheitskompetenz – analog und digital. Individuell und flexibel einsetzbar
- Umfangreiche praxisnahe Informationen und Materialien – einfach in den Schulalltag zu integrieren
- Aktive Einbindung der Schüler*innen, Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen und Eltern in das Projekt und dessen Weiterentwicklung
- Mit der Gesundheitsplattform www.fit-4-future.de eigene Schwerpunkte setzen: Eine Ideenliste ermöglicht die passende Auswahl von gewünschten Themen



WAS IST DER BEITRAG DER SCHULEN?

Die Teilnahme ist für Ihre Schule kostenfrei!

Ihre Schule verpflichtet sich zur aktiven Teilnahme an fit4future Kids und stellt dafür Multiplikator*innen (Lehrkräfte oder Schulsozialarbeiter*innen) zur Verfügung.

Ihr Beitrag zum Gelingen des Programms ist also die Bereitstellung von Personalkapazitäten und Räumlichkeiten für die Umsetzung.

EXTRAS

Bereitstellung aller Programm-Materialien auch über die Projektlaufzeit hinaus, darunter:

- fit4future-Box: gefüllt mit hochwertigen TÜV-zertifizierten Spiel- und Sportgeräten
- Fächerübergreifende Aktionskarten z. B. für kurze Bewegungspausen
- Unterrichtsreihen, Vorlagen, Checklisten und vieles mehr