



« Eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation »>

fit4future Kids - wir machen Kinder fit für die Zukunft

Gesund und glücklich leben - die Weichen dafür werden im Kindesalter gestellt. Kinder im Grundschulalter beginnen sich und andere ganz neu zu sehen und zu verstehen. Sie möchten immer mehr Verantwortung für ihr eigenes Handeln übernehmen und werden dadurch selbstständiger. Vieles wird in dieser Entwicklungsphase auf den Prüfstand gestellt.

fit4future Kids unterstützt die teilnehmenden Kinder und Erwachsenen dabei, ihr **individuelles Gesundheitsverhalten** zu reflektieren und nachhaltig zu verändern, und begleitet Schulen auf dem Weg zu einer **gesundheitsförderlichen Lebenswelt**.

Mit fit4future lernen Sie, einen strukturierten Gesundheitsförderungsprozess an Ihrer Schule zu implementieren und das Thema Gesundheit wie selbstverständlich in die täglichen Routinen einfließen zu lassen.

Die Förderung von Bewegung, ausgewogener Ernährung, psychischer Gesundheit, geistiger Fitness sowie eines verantwortungsvollen Umgangs mit Suchtmitteln, zum Beispiel digitalen Medien, bei gleichzeitiger Schaffung einer gesunden Lebenswelt Kita bzw. Schule: Das sind die Ziele der bundesweiten Präventionsinitiative fit4future. Initiiert, entwickelt und umgesetzt wird das ganzheitliche Programm von der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation. Seit 2016 konnten bereits mehr als 1 Million Kinder und Jugendliche an über 3.000 Einrichtungen von der Initiative profitieren. Und fit4future wirkt: Im Verlauf der ersten drei Jahre beobachteten Wissenschaftler der TU München zahlreiche positive Effekte im Bereich der sportmotorischen Fitness und auch im Gesundheitsverhalten der teilnehmenden Kinder.

Nach den Sommerferien 2022 startet eine inhaltlich und methodisch weiterentwickelte Neuauflage des Programms für die Lebenswelten Kita und Schule. Die Teilnehmenden erhalten fachliches Wissen und praxisorientierte Kompetenzen zur nachhaltigen und langfristig eigenständig umsetzbaren Gesundheitsförderung in ihren Einrichtungen. fit4future unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ihr Leben aktiv, gesund und geistig stark zu meistern.