

fit4future: bundesweite Präventionsinitiative

Gesunde Lebenswelt von Kita bis Schule – Handlungsfelder Bewegung bis psychische Gesundheit

Nach den Sommerferien 2022 startet eine inhaltlich und methodisch weiterentwickelte Neuauflage des Programms. Das Ziel: Eine schrittweise und bedürfnisorientierte Begleitung, um eine gesunde Lebenswelt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu schaffen. fit4future unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ihr Leben aktiv, gesund und geistig stark zu meistern. Jetzt und auch in Zukunft.

Schwerpunkte sind die Handlungsfelder Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit und geistige Fitness sowie Suchtprävention. fit4future steht in drei eigenständigen Programmen Heranwachsenden von 3 bis 19 Jahren zur Verfügung. Da insbesondere Jugendliche zwischen 10 und 19 Jahren vielfältige Themen auf ihrer Agenda haben, sind Inhalte und Angebote von fit4future Teens passend auf zwei Altersgruppen zugeschnitten: 10-15-Jährige und 15-19-Jährige bis zum Schulabschluss. Denn nur so kann gewährleistet werden, dass Gesundheitsförderung den Nerv trifft, zum aktiven Mitmachen begeistert und erfolgreich sowie mit Spaß umgesetzt werden kann.

Arbeitsmaterialien, Video- und Audio-Angebote, Workshops und Seminare

Die Neuauflage der Initiative bietet dabei viele abwechslungsreiche analoge und digitale Materialien, darunter Aktionskarten, fit4future-Boxen mit Spiel- und Sportgeräten, Angebots- bzw. Stundenverlaufsplanungen oder zielgruppengerechte Video- und Audioformate. Die digitalen Angebote können die teilnehmenden Einrichtungen auf einer geschützten Gesundheitsplattform abrufen und nutzen. In Seminaren und Workshops vermittelt fit4future darüber hinaus fachliches Wissen und praxisorientierte Kompetenzen, um Gesundheitsförderung im Schul- oder Kita-Alltag zu etablieren. Weitere Events dienen der Vernetzung und dem aktiven Erleben der Inhalte. Coachings in Kleingruppen ermöglichen individuelle Lösungsstrategien in Gesundheitsfragen.

Wann geht es los?

Die ersten Teilnehmenden können mit Start zum Schuljahr 2022/23 insgesamt vier Jahre lang vom Programm fit4future profitieren. 2023 und 2024 werden erneut Kitas und Schulen nach den Sommerferien aufgenommen, die dann noch drei bzw. zwei Jahre lang bei fit4future mitmachen können. Sollten alle Plätze vergeben sein, können sich Interessierte auf die Warteliste setzen lassen.

Hier gelangen Sie direkt zur Anmeldung, abhängig von der Einrichtung:

- [fit4future Kita](#) (für 3- bis 6-Jährige in Kindertagesstätten)
- [fit4future Kids](#) (für 6- bis 12-Jährige an Grund- und Förderschulen)
- [fit4future Teens](#) (für 10- bis 15-Jährige und 15-Jährige bis zum Schulabschluss an weiterführenden Schulen)

Auf einen Blick: Wer bei fit4future mitmacht...

- hat nach Ende der Teilnahme Gesundheitsförderung nachhaltig und erfolgreich an Schule oder Kita etabliert.
- erlernt die notwendigen Kompetenzen für eine eigenständige Fortführung sowie Weiterentwicklung von Gesundheitsförderung an Schule oder Kita.
- hat an seiner Einrichtung einen lehr- und lernförderlichen Lebensraum geschaffen.
- weiß, wie man Kinder frühzeitig für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil sensibilisiert.
- weiß, dass es sich jetzt und in Zukunft lohnt, auf seine Gesundheit zu achten – und wie dies mit Freude gelingt.
- kennt als Lehrkraft, pädagogische Fachkraft oder Elternteil Maßnahmen und Möglichkeiten, um auch die eigene Gesundheit im stressigen Alltag immer im Blick zu behalten.

Mehr Informationen zu allen Programmen finden Sie [hier](#).