



fit4future – eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

fit4future
c/o planero GmbH – Sylvesterstr. 2 - 81369 München

23.01.2024

fit4future – Gemeinsam stark für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Die bundesweite Präventionsinitiative der DAK-Gesundheit und der fit4future-foundation

Liebe Kita-/Schulleitung,

die **Gesundheit Ihrer Kinder und Jugendlichen** ist nicht nur unser Anliegen, sondern auch ein integraler Bestandteil frühkindlicher und moderner Bildung. Oftmals fehlt es den Einrichtungen im Kita- bzw. Schulalltag an zeitlichen oder personellen Ressourcen. Genau hier setzt fit4future gezielt an und bietet nicht nur praktische Materialien und Maßnahmen, sondern auch kreative Ideen, die direkt durch das Kita- bzw. Schulpersonal in den Kita- bzw. Unterrichtsalltag integrierbar sind und mit einem geringen zeitlichen Aufwand verbunden sind.

Unsere Kinder und Jugendlichen stehen weiterhin vor den Herausforderungen von Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung, psychischen Belastungen und einer problematischen Mediennutzung. Mit **fit4future** ermöglichen wir eine **mühevolle Integration von Gesundheit in den Kita- bzw. Schulalltag** und tragen dazu bei, **eine gesunde und glückliche Zukunft für unsere junge Generation zu gestalten. Die gute Nachricht lautet:** Veränderung ist möglich und Ihre Einrichtung spielt dabei eine entscheidende Rolle! Machen Sie den ersten Schritt in eine gesündere Zukunft für alle.

In den vergangenen acht Jahren haben bereits **über eine Million** Kinder und Jugendliche an **4.700 Schulen und Kitas** in Deutschland **fit4future erleben dürfen**. Werden Sie Teil der fit4future-Familie und nutzen Sie unser maßgeschneidertes Präventionsprogramm, um in die Gesundheit der gesamten Kita- bzw. Schulgemeinschaft zu investieren. Die Angebote von fit4future sind auf verschiedene Altersstufen zugeschnitten:

- fit4future Kita für 3- bis 6-Jährige
- fit4future Kids für 6- bis 10-Jährige
- fit4future Teens für 10- bis 15-Jährige
- fit4future Teens für 15-Jährige bis zum Schulabschluss



fit4future – eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

Welche Vorteile bringt Ihnen die Teilnahme an fit4future?

fit4future vermittelt Ihnen die methodischen Kompetenzen, um Gesundheitsförderung nachhaltig, eigenständig und erfolgreich an Ihrer Einrichtung einzusetzen:

- **Ein Programm** für **gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung**, mit dem Sie Gesundheitskompetenz im gesamten Einrichtungsbetrieb verankern: im **Kollegium**, unter den **Kindern und Jugendlichen**, an der **Einrichtung selbst**
- mit **Workshops, Praxistransfer** über Aktions- bzw. Thementage an Ihrer Einrichtung oder **Netzwerktreffen** für pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitende
- zu den Handlungsfeldern Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit und Suchtprävention bzw. Digitale Medien
- **analog** und **digital, individuell und flexibel** einsetzbar – über die **Gesundheitsplattform** www.fit-4-future.de setzen Sie eigene Schwerpunkte
- **(Spiel-)Materialien**, die direkt in den Kita- bzw. Schulalltag integrierbar sind – ohne viel Vorbereitungszeit seitens der pädagogischen Fachkräfte, Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitende

Wer unterstützt fit4future?

Entwickelt wurde die einzigartige Gesundheits- und Präventionsinitiative von der **DAK-Gesundheit** und der **fit4future foundation**. Die inhaltliche Ausgestaltung von fit4future Teens erfolgte in Zusammenarbeit mit **Prof. Dr. Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln)** und seinem Team der Denkfabrik fischimwasser. fit4future Kita und Kids wurde in Zusammenarbeit mit **Prof. Dr. Martin Halle** und seinem Team (Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der **Technischen Universität München**) entwickelt.

Wo erfahren Sie mehr?

Eine Kurz-Information finden Sie in den **Flyern** [Kita](#), [Kids](#) und [Teens](#) und unter <https://fit-4-future.de>. Die **ausführlichen Konzepte** mit allen Details zum Inhalt und Ablauf finden Sie in den **Konzepten** [Kita](#), [Kids](#) und [Teens](#).

Was ist Ihr nächster Schritt?

Entscheiden Sie sich für die Teilnahme an fit4future und schicken Sie uns bitte je nach Einrichtungstyp die von Ihnen unterschriebene [Kita-Programmvereinbarung](#), [Kids-Programmvereinbarung](#) und/oder [Teens-Programmvereinbarung](#) zurück. Die Plätze sind limitiert - schnell sein lohnt sich.



fit4future – eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

Wie können Sie uns erreichen?

Wir freuen uns auf einen persönlichen Austausch mit Ihnen. Sie erreichen uns telefonisch unter der 089 74 66 14 45 oder per E-Mail unter info@fit-4-future.de.

Herzliche Grüße aus München

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Heinemann'.

Malte Heinemann
Geschäftsführer
fit4future foundation

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'ro. Lübenoff'.

Robert Lübenoff
Initiator fit4future

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Thomas Bodmer'.

Thomas Bodmer
Stellv. Vorsitzender des
Vorstandes der DAK-
Gesundheit