

# PROGRAMM IM ÜBERBLICK ABLAUF & DAUER



**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 **zwei Schuljahre**:

Jahr

1

Vermittlung von passenden Methoden und Fachwissen zur praktischen Umsetzung des Gesundheitsförderungsprozesses an Ihrer Schule. Hierbei werden die Handlungsfelder "Bewegung" sowie "Psychische Gesundheit und geistige Fitness" thematisiert.

Jahr

2

Auch im zweiten Jahr steht der Gesundheitsförderungsprozess im Fokus. In diesem Jahr werden besonders auf die Handlungsfelder "Suchtprävention" und "Ernährung" Bezug genommen.

Das detaillierte Konzept  
von fit4future Kids  
finden Sie unter:



# WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Los geht es mit Beginn des Schuljahres 2025/2026.  
Kostenfreie Anmeldung unter  
**[www.kids.fit-4-future.de/bewerbung](http://www.kids.fit-4-future.de/bewerbung)**  
oder melden Sie sich einfach direkt bei uns:



**Ihr Ansprechpartner**

Manuel Raith  
Telefon 089 74661469  
[kids@fit-4-future.de](mailto:kids@fit-4-future.de)

## Projektkoordination

**fit4future**  
**c/o planero GmbH**  
Sylvensteinstraße 2  
81369 München  
[www.fit-4-future.de](http://www.fit-4-future.de)

**Projektverantwortlich:**  
DAK-Gesundheit  
Nagelsweg 27-31  
20097 Hamburg  
[www.dak.de](http://www.dak.de)

**Unterstützt durch:**  
fit4future foundation  
Frei-Otto-Straße 6  
80797 München  
[www.fit4future-foundation.de](http://www.fit4future-foundation.de)

**Wissenschaftliche Konzeption  
und Begleitung:**  
Technische Universität München  
Präventive Sportmedizin und  
Sportkardiologie  
Georg-Brauchle-Ring 56  
80992 München  
[www.sport.mri.tum.de](http://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

**fit4future**

**DAK**  
Gesundheit

**Bereits 1,8 Millionen Kinder und Jugendliche an 5.950 Einrichtungen in Deutschland durchliefen in den letzten neun 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?

Wissenschaftlich belegt: Mehr Bewegung, bessere Konzentration, gesündere Schüler!

Evaluationsergebnisse aus dem laufenden Programm zeigen, dass Schulen, die am fit4future Kids-Programm teilnehmen, langfristig Gesundheitsförderung eigenständig umsetzen und nachhaltig etablieren. Zudem verbessern sich nachweislich die motorische und kognitive Leistungsfähigkeit der Kinder.

Nutzen Sie die Chance und werden Sie Teil von fit4future Kids – einem Programm, das bereits tausende Schulen erfolgreich verändert hat. Das Ziel ist die Förderung eines gesunden, ausgewogenen Lebensstils sowie die Schaffung einer gesunden Lebenswelt Schule!

## DIE 4 HANDLUNGSFELDER



**Bewegung**



**Ernährung**



**Psychische Gesundheit und geistige Fitness**



**Suchtprävention**



## DAS BIETET DAS PROGRAMM

**für die Schülerschaft, Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende und Eltern:**

- Praxisnahes Konzept zur Gesundheitsförderung und Unterstützung bei der Bildung einer Steuergruppe – beides entscheidend für eine nachhaltige Verankerung an der Schule
- Professionelle Begleitung und strukturierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an Ihrer Schule, ausgerichtet auf Ihre Bedürfnisse
- Umfangreiche praxisnahe Programm-Materialien auch über die Programmlaufzeit hinaus: Aktionskarten für kurze Bewegungspausen, fit4future-Boxen gefüllt mit hochwertigen Spiel- und Sportgeräten, Unterrichtsreihen, Vorlagen, Checklisten u. v. m.
- Mit der Gesundheitsplattform [www.fit-4-future.de](http://www.fit-4-future.de) eigene Schwerpunkte setzen: Die Ideenliste ermöglicht die passende Auswahl von gewünschten Themen
- Aktionstage vor Ort an Ihrer Schule
- Qualifikation zur eigenständigen und nachhaltigen Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention: 2 Personen Ihrer Schule werden zu Prozessbegleitenden im Bereich Gesundheitsförderung geschult

Hier geht's zum Imagevideo von fit4future Kids



## WER PROFITIERT VON FIT4FUTURE?

- Lehrkräfte etablieren erfolgreich Gesundheitsförderung in der Schule
- Schülerinnen und Schüler profitieren von praxisnahen und zielgruppengerechten Inhalten
- Eltern erhalten wertvolle Tipps und Inspirationen zur Gesundheitsförderung im Familienalltag

## WAS IST DER BEITRAG DER SCHULEN?

**Die Teilnahme ist für Ihre Schule kostenfrei!**

Ihre Schule verpflichtet sich zur aktiven Teilnahme und Umsetzung an fit4future Kids und stellt dafür 2 Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren (Lehrkräfte oder Schulsozialarbeitende) zur Verfügung. Ihr Beitrag zum Gelingen des Programms ist die Gründung einer Steuergruppe, die Bereitstellung von Personalkapazitäten und Räumlichkeiten für die Umsetzung.

Die beiden Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren verpflichten sich zur Teilnahme an zwei Workshops sowie zwei Netzwerkveranstaltungen (Online-Get-Together) pro Schuljahr. Weitere Inhalte, Maßnahmen und Formate, wie bspw. Online-Seminare werden bedarfsgerecht und individuell an Ihrer Schule eingesetzt.