

PROGRAMM IM ÜBERBLICK ABLAUF & DAUER



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

Wir begleiten Ihren Weg zu einer gesunden Kita über insgesamt **zwei Jahre**:

Jahr

1

Vermittlung von passenden Methoden und Fachwissen zur praktischen Umsetzung des Gesundheitsförderungsprozesses an Ihrer Kita. 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 "Digitale Medien" und "Ernährung" Bezug genommen.

Das detaillierte Konzept
von fit4future Kita
finden Sie unter:



WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Los geht es zu Beginn des Kitajahres 2025/2026.
Kostenfreie Anmeldung unter
www.kita.fit-4-future.de/bewerbung
oder melden Sie sich einfach direkt bei uns:



Ihre Ansprechpartnerin

Jessica Paduret
Telefon 089 74661454
kita@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
Präventive Sportmedizin und
Sportkardiologie
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 *Kita*

Die
Präventions-
initiative für
gesunde
Kitas



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 KITA?

Evaluationsergebnisse aus dem laufenden Programm zeigen, dass Kitas, die am fit4future Kita-Programm teilnehmen, langfristig Gesundheitsförderung eigenständig umsetzen und nachhaltig etablieren.

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

Jetzt mitmachen, es lohnt sich!

DIE VIER HANDLUNGSFELDER



Bewegung



Ernährung



Psychische Gesundheit und geistige Fitness



Digitale Medien



DAS BIETET DAS PROGRAMM

für Kinder, Kitapersonal und Eltern:

- Praxisnahes Konzept zur Gesundheitsförderung und Unterstützung bei der Bildung einer Steuergruppe – beides entscheidend für eine nachhaltige Verankerung in der Kita
- Professionelle Begleitung und strukturierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an Ihrer Kita, 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, Angebotspläne, Vorlagen, Checklisten u. v. m.
- Mit der Gesundheitsplattform www.fit-4-future.de eigene Schwerpunkte setzen: Die Ideenliste ermöglicht die passende Auswahl von gewünschten Themen
- Aktionstage vor Ort an Ihrer Kita
- Qualifikation zur eigenständigen und nachhaltigen Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention: 2 Personen Ihrer Kita werden zu Prozessbegleitenden im Bereich Gesundheitsförderung geschult
- Integration von „Beweg dich schlau! mit Felix Neureuther“ zur frühkindlichen Förderung

Hier geht's zum Imagevideo von fit4future Kita



WER PROFITIERT VON FIT4FUTURE?

- Kitapersonal etabliert erfolgreich Gesundheitsförderung in der Kita
- Kinder profitieren von praxisnahen und zielgruppengerechten Inhalten
- Eltern erhalten wertvolle Tipps und Inspirationen zur Gesundheitsförderung im Familienalltag

WAS IST DER BEITRAG DER KITAS?

Die Teilnahme ist für Ihre Kita kostenfrei!

Ihre Einrichtung verpflichtet sich zur aktiven Teilnahme und Umsetzung an fit4future Kita und stellt dafür 2 Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren (Kitapersonal) zur Umsetzung des Programms 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 Kitajahr. Weitere Inhalte, Maßnahmen und Formate, wie bspw. Online-Seminare werden bedarfsgerecht und individuell an Ihrer Kita eingesetzt.