

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 Teens
finden Sie unter:



WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

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



Ihre Ansprechpartnerin

Anne-Kathrin Borchardt
Telefon 089 74661456
teens@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:**
Denkfabrik fischimwasser
Habsburgerring 3, 50674 Köln
www.fischimwasser.de



WIR MACHEN TEENS FIT FÜR DIE ZUKUNFT!

fit4future *Teens*

Die
Präventions-
initiative für
gesunde
Schulen



fit4future *Teens*

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 Prof. Dr. Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln) und seinem Team von der Denkfabrik fischimwasser

WAS IST FIT4FUTURE TEENS?

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

Nutzen Sie die Chance und werden Sie Teil von fit4future Teens – 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!

Jetzt mitmachen, es lohnt sich!

DIE 4 HANDLUNGSFELDER



Bewegung



Ernährung



Psychische Gesundheit und geistige Fitness



Suchtprevention

fit4future *Teens*



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-Box gefüllt mit hochwertigen Spiel- und Sportgeräten, Unterrichtsreihen, 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
- Thementage 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 Teens



fit4future *Teens*



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 Teens 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.