

## fit4future Gesundheitsförderung im Kindesalter



fit4future ist eine Initiative der Cleven-Stiftung zur Gesundheitsförderung bei sechs- bis zwölfjährigen Kindern. Die Initiative wurde 2005 erfolgreich in Deutschland und in der Schweiz lanciert.

fit4future Deutschland startete als Bewegungskampagne im Mai 2005 in Hamburg und ist heute eine ganzheitliche Gesundheitsinitiative mit den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness. fit4future wird derzeit in Hamburg, Berlin, München, Gießen, Stuttgart, Leipzig, Hannover, Bremen, Düsseldorf, Köln, Nürnberg, Augsburg und Mainz sowie in der Metropolregion Rhein-Neckar und in der Region Braunschweig-Wolfsburg umgesetzt. In Deutschland und in der Schweiz sind jeweils 700 Schulen in die Initiative eingebunden. Mehr als 300.000 Kinder, deren Eltern und Lehrer profitieren vom fit4future-Programm.

Unter den Sechs- bis Zwölfjährigen ist bereits jedes fünfte Kind übergewichtig. Bewegungsmangel, falsche Ernährung, einseitige Belastungen, Kraftverlust sowie ungenügende motorische und koordinative Fähigkeiten haben gravierende Folgen. Neben Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes Typ 2, Osteoporose, erhöhtem Unfallrisiko und psychischen Konsequenzen steigen auch überwiegend vermeidbare Kosten im Gesundheitswesen massiv an. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) befürchtet, dass global bald erstmals genauso viele Menschen an den Folgen der Überernährung sterben werden wie an den Folgen des Hungers.

Die Cleven-Stiftung hat das Projekt fit4future ins Leben gerufen mit dem Anspruch, einen Beitrag zur Gesundheitsförderung sowie gegen die Problematik von Bewegungsarmut und Übergewicht im Kindesalter zu leisten. Ziel der Initiative ist es, die Lebensgewohnheiten junger Menschen durch ein vielseitiges, spielerisches Programm und dank der Mitwirkung von Fachleuten nachhaltig und positiv zu beeinflussen.

Mit der roten Spieltonne, gefüllt mit pädagogisch wertvollen Spiel- und Sportgeräten sowie diversen Aktionen sollen die Kinder im Alter von sechs bis zwölf zu mehr Bewegung in den Pausen und im Sportunterricht motiviert werden. Mit Lehrerbroschüren, Aktionskarten und Workshops zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness erhalten die Lehrer Kommunikationsmittel und Anregungen, die in den täglichen Unterricht eingebunden werden können. Die Broschüren und weiteres Info-Material stehen unter [www.fit-4-future.de](http://www.fit-4-future.de) zum Download bereit. Wissenschaftlich wird fit4future vom Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel (DSBG) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung begleitet.

### **fit4future-Coach**

Eine fit4future Schulpartnerschaft wird dort abgeschlossen, wo Lehrkräfte mit Engagement die Initiative an den Schulen umsetzen. Hierfür ist es wichtig, dass jede Schule eine verantwortliche Person (fit4future-Coach) benennt, die die Aktion in der Schule betreut und an den fit4future-Workshops teilnimmt.

### **fit4future-Workshops**

Die Cleven-Stiftung bietet den an der Initiative teilnehmenden Schulen einmal jährlich einen Workshop zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness an. Beim Einführungs-Workshop Bewegung erhalten die Teilnehmer Tipps zum Umgang und zur Nutzung der Spiel- und Sportgeräte und können die Geräte bei praktischen Übungen ausprobieren.

### **Mit der Teilnahme an der Initiative fit4future ist Ihre Schule bereit, folgende Dinge umzusetzen:**

- Aktive Umsetzung und Teilnahme am fit4future-Programm
- Berufung eines fit4future-Coaches, der an der Schule die Aktion betreut und einmal im Jahr an einem fit4future-Workshop teilnimmt.
- Herausgabe und Nutzung der Spieltonne und der Spiel- und Sportgeräte im Sport-Unterricht und in der Pause
- Einsatz der zur Verfügung gestellten fit4future-Unterlagen für Lehrer im Unterricht
- Bekanntmachung von fit4future bei den Schülern, Lehrern und Eltern (Vorstellung der Initiative bei Lehrerversammlungen und Elternabenden, Aktionen in den Klassen zum Thema Gesundheitsförderung durch Aufsätze, Referate etc.)
- Hinweis auf fit4future in den Kommunikations-Plattformen der Schule (Internet, Schülerzeitung, Elternbrief etc.)
- Akzeptanz von Partner-Branding auf Spieltonne, Brainbox, Spiel- und Sportgeräten (nach Absprache)
- Gewähren von Zugang für Medien und fit4future-Botschafter (nach Absprache)

Die teilnehmenden Schulen und Lehrer werden über einen Zeitraum von mindestens drei Jahren durch die Cleven-Stiftung begleitet und unterstützt. Klares Ziel ist: Erfolg und Nachhaltigkeit.

### **KONTAKT**

Cleven-Stiftung  
Monika Grünwald  
Projektleitung fit4future  
Infanteriestr. 19/6 80797 München  
Telefon: 089 99 27 55 93 Fax: 089 41 550 771 E-Mail: kehl@cleven-stiftung.com

**WEITERE INFORMATIONEN UNTER: [www.fit-4-future.de](http://www.fit-4-future.de)  
[www.cleven-stiftung.com](http://www.cleven-stiftung.com)**