

## 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 2024/2025.  
Kostenfreie Anmeldung unter  
**[www.kita.fit-4-future.de/bewerbung](http://www.kita.fit-4-future.de/bewerbung)**  
oder melden Sie sich einfach direkt bei uns:



**Ihre Ansprechpartnerin**

Jessica Paduretu  
Telefon 089 74661454  
[kita@fit-4-future.de](mailto:kita@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  
Lehrstuhl für Präventive und  
Rehabilitative Sportmedizin  
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 *Kita*

Die  
Präventions-  
initiative für  
gesunde  
Kitas



**fit4future**

**DAK**  
Gesundheit

**Bereits eine Million Kinder und Jugendliche an 4.700 Kitas und Schulen in Deutschland durchliefen in den letzten acht 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?

Die Förderung eines gesunden, ausgewogenen Lebensstils sowie die Schaffung einer gesunden Lebenswelt Kita: Das sind die Ziele der bundesweiten Präventionsinitiative fit4future.

Das wissenschaftlich entwickelte Programm fit4future Kita richtet sich an Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren sowie an das gesamte Kitapersonal und unterstützt fit4future Kitas auf ihrem Weg zu einer gesundheitsförderlichen Einrichtung.

Am Ende des Programms werden teilnehmende Kitas befähigt sein, Gesundheitsthemen eigenständig weiterzuentwickeln und nachhaltig im Kita-Alltag zu etablieren.

## DIE 4 HANDLUNGSFELDER



**Bewegung**



**Ernährung**



**Psychische Gesundheit und geistige Fitness**



**Digitale Medien**



## DAS BIETET DAS PROGRAMM

**für Kinder, Kitapersonal und Eltern:**

- 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](http://www.fit-4-future.de) eigene Schwerpunkte setzen: Die Ideenkiste 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
- Aktive Einbindung des Kitapersonals und der Eltern in das Programm und dessen Weiterentwicklung über Beiräte möglich
- Integration von „Beweg dich schlau! mit Felix Neureuther“ (ehemaliger Skirennläufer) zur frühkindlichen Förderung

Hier geht's zum Imagevideo von fit4future Kita



## WER PROFITIERT VON FIT4FUTURE?

- Kitakinder profitieren von praxisnahen und zielgruppengerechten Inhalten sowohl in der Kita als auch zu Hause
- Das Kitapersonal lernt, Gesundheitsthemen erfolgreich im Kita-Alltag zu etablieren und einzusetzen
- 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 also 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.