

PROGRAMMABLAUF UND DAUER IM ÜBERBLICK



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 vier Jahre, aufgeteilt in 2 Programmphasen:

Phase

1

2 Jahre «Basisprogramm»: Vermittlung von passenden Methoden und Fachwissen zur praktischen Umsetzung an Ihrer Kita aufbauend auf Ihren tatsächlichen Bedürfnissen.

Phase

2

2 Jahre «Verstetigung»: In dieser Phase werden die bereits erlernten Kompetenzen eigenständig weiterentwickelt und nachhaltig an Ihrer Einrichtung etabliert – weiterhin begleitet vom fit4future-Team.

Das detaillierte Konzept von fit4future Kita finden Sie unter:



WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Los geht es ab August 2022.
Melden Sie sich einfach direkt bei uns:



Ihre Ansprechpartnerin

Jessica Paduretu
Telefon 089 74661454
kita@fit-4-future.de

Projektkoordination

fit4future
c/o planero GmbH
Sylvensteinstraße 2
81369 München
www.fit-4-future.de

Impressum

Projektverantwortliche:

fit4future foundation
Frei-Otto-Straße 6
80797 München
www.fit4future-foundation.de

fit4future
foundation
GERMANY

DAK-Gesundheit
Nagelsweg 27-31
20097 Hamburg
www.dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

Wissenschaftliche Konzeption und Begleitung:

Technische Universität München
Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin
Georg-Brauchle-Ring 56
80992 München
www.sport.mri.tum.de

WIR MACHEN KINDER FIT FÜR DIE ZUKUNFT!

fit4future *Kita*

Die
Präventions-
initiative für
gesunde
Kitas



Bereits eine Million Kinder und Jugendliche an 3.000 Kitas und Schulen in Deutschland durchliefen in den letzten sechs 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 Programm fit4future Kita richtet sich an Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren sowie an das gesamte Kita-Personal.

Auf Basis wissenschaftlicher Standards unterstützt fit4future Kitas auf ihrem Weg zu einer gesundheitsförderlichen Einrichtung: beim Personal, bei den Kindern, in der Kita selbst!

Mit den Handlungsfeldern Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit, geistige Fitness sowie Impulsen für einen altersgerechten Umgang mit digitalen Medien bietet fit4future ein ganzheitliches Angebot rund um das Thema Gesundheit.



DAS BIETET DAS PROGRAMM

für Kinder, pädagogische Fachkräfte und Eltern:

- Professionelle Begleitung und strukturierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an Ihrer Kita, ausgerichtet auf Ihre Bedürfnisse
- Qualifikation zur eigenständigen und nachhaltigen Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention
- Attraktive und innovative Angebote zur Förderung der Gesundheitskompetenz – analog und digital. Individuell und flexibel einsetzbar
- Umfangreiche praxisnahe Informationen und Materialien – einfach in den Kita-Alltag zu integrieren
- Aktive Einbindung des Kita-Personals und der Eltern in das Projekt und dessen Weiterentwicklung
- Zusätzliche Integration von „Beweg dich schlau! mit Felix Neureuther“. Das Programm fördert spielerisch sowohl die koordinativen als auch die kognitiven Fähigkeiten der Kinder.
- Mit der Gesundheitsplattform www.fit-4-future.de eigene Schwerpunkte setzen: Eine Ideenliste ermöglicht die passende Auswahl von gewünschten Themen



WAS IST DER BEITRAG DER KITAS?

Die Teilnahme ist für Ihre Kita kostenfrei!

Ihre Einrichtung verpflichtet sich zur aktiven Teilnahme an fit4future Kita und stellt dafür Multiplikator*innen (pädagogische Fachkräfte) zur Umsetzung des Programms zur Verfügung.

Ihr Beitrag zum Gelingen des Programms ist also die Bereitstellung von Personalkapazitäten und Räumlichkeiten für die Umsetzung.

EXTRAS

Bereitstellung aller Programm-Materialien auch über die Projektlaufzeit hinaus, darunter:

- fit4future-Box und eine „Beweg dich schlau“-Box gefüllt mit hochwertigen TÜV-zertifizierten Spiel- und Sportgeräten, die der frühkindlichen Förderung dienen
- Aktionskarten z. B. für kurze Bewegungsübungen
- Vorlagen, Checklisten, fit4future-Stunden und vieles mehr