



**WIR MACHEN  
KINDER FIT  
FÜR DIE ZUKUNFT**

fit4future *Kids*

**Die  
Präventions-  
initiative für  
gesunde  
Schulen**



**DAK**  
Gesundheit



Stock.com/LightFieldStudios

# WAS IST FIT4FUTURE?

---

fit4future ist die Gesundheits- und Präventionsinitiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation. Seit 2016 hat sie mehr als eine Million Kinder und Jugendliche in 3.800 Schulen und Kitas in Deutschland beim gesunden Aufwachsen unterstützt:

- fit4future erreicht mit seinen Angeboten zur Gesundheitsförderung und Prävention Kinder und Jugendliche in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld – Ihrer Kita bzw. Ihrer Schule.
- fit4future sensibilisiert Kinder und Jugendliche für einen gesunden Lebensstil und fördert ihre Gesundheitskompetenz in den Handlungsfeldern: Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit und geistige Fitness, sowie Suchtprävention.
- fit4future unterstützt Kitas und Schulen bei der Qualitätsentwicklung und beim Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen.

Ab dem Schuljahr 2023/2024 startet das weiterentwickelte dreijährige Programm auf Basis wissenschaftlich anerkannter Standards und mit den gesammelten Erfahrungen und Erkenntnissen aus der Evaluation des vergangenen Programms. Es verankert Gesundheitskompetenz nachhaltig im gesamten Schulbetrieb: im Kollegium, in der Schülerschaft und vor allem in der Schule selbst.

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.

Mit der Programmkoordination und -umsetzung von fit4future wurde die planero GmbH beauftragt.

# WAS SIND DIE ZIELE?

fit4future unterstützt und begleitet Ihre Schule bei der Initiierung eines Gesundheitsförderungsprozesses sowie der Implementierung und Umsetzung des Programms entsprechend der Bedürfnisse Ihrer Schule. Es vermittelt Ihnen die methodischen Kompetenzen, um Gesundheitsförderung nachhaltig, eigenständig und erfolgreich an Ihrer Schule umzusetzen. Auch die Lehrkräfte sowie Schulsozialarbeitenden und Eltern bzw. Erziehungsberechtigten sind unmittelbar eingebunden. Die Angebote vor Ort werden ergänzt durch moderne digitale Ansätze.

fit4future fördert gesundheitsrelevante Verhaltensweisen und hilft, die Lebensgewohnheiten und Lebensstile der Kinder nachhaltig positiv zu beeinflussen. Im Fokus steht die Förderung von Bewegung, ausgewogener Ernährung sowie psychischer Gesundheit und geistiger Fitness und die Suchtprävention.

Am Ende der Programmlaufzeit soll jede Schule Gesundheitsthemen eigenständig fortführen und umsetzen können.



shutterstock.com/BearFotos

## PROGRAMMABLAUF UND DAUER

Wir begleiten Ihren Weg zu einer gesunden Schule über insgesamt 3 Schuljahre, aufgeteilt in 2 Programmphasen:

**Phase 1** **2 Jahre:** Vermittlung von passenden Methoden und Fachwissen zur praktischen Umsetzung an Ihrer Schule, aufbauend auf Ihren tatsächlichen Bedürfnissen.

**Phase 2** **1 Jahr:** Eigenständige Weiterentwicklung und nachhaltige Etablierung der erlernten Kompetenzen an Ihrer Einrichtung – weiterhin begleitet vom fit4future-Team

## SO FUNKTIONIERT FIT4FUTURE

**Steuergruppe:** Ihre Schule initiiert vor Programmstart eine Steuergruppe, welche die fit4future-Aktivitäten vor Ort plant und den Gesundheitsförderungsprozess aktiv umsetzt. Diese besteht aus:

- der Schulleitung
- 2 sogenannten fit4future-Schul-Coaches, bestehend aus Lehrerschaft oder Schulsozialarbeit, die im Programmverlauf zu Prozessbegleitenden im Bereich Gesundheitsförderung geschult werden
- einer Elternvertretung

**Regionale Area-Managerinnen und -Manager** führen Ihre Schule durch das Programm und sind für die teilnehmenden Schulen jederzeit telefonisch, per E-Mail oder nach Absprache vor Ort an der Schule erreichbar.

**Individuelle Programm-Inhalte:** Vor Programmstart werden die Vorkenntnisse Ihrer Schule zu gesundheitspräventivem Wissen, Erfahrungen und Strukturen durch den fit4future-Check ermittelt. Über dieses Tool werden regelmäßig die Bedarfe und Stärken Ihrer Schule analysiert, um ein eigens auf Ihren Status zugeschnittenes Programm anzubieten.

**fit4future ist ein lernendes Programm** und wird fortlaufend optimiert und angepasst. Das Feedback sowie die Erfahrungen Ihrer Schule können Einfluss auf die Weiterentwicklung der Inhalte und Interventionen des Gesamtprogramms nehmen (u. a. über den fit4future Kids-Beirat).

**Der fit4future Kids-Beirat** besteht aus ca. 10-15 Lehrkräften und Schulsozialarbeitenden aus den bundesweit teilnehmenden Schulen. Die Beiratssitzungen finden regelmäßig digital statt. Die Beiräte unterstützen fit4future aktiv bei der Entwicklung von Inhalten und Formaten. Dabei werden bestehende Maßnahmen beleuchtet, Best-Practice-Beispiele erarbeitet und Grundlagen für die Weiterentwicklung geschaffen. Zusätzlich wird auch ein bundesweiter **fit4future Kids-Elternbeirat** initiiert, bei dem ca. 10-15 Eltern aus den bundesweit teilnehmenden Schulen aktiv Impulse einbringen und fit4future bei der Weiterentwicklung unterstützen können.

**Öffentlichkeitsarbeit:** fit4future unterstützt Ihre Schule gerne bei der Öffentlichkeitsarbeit und stellt dafür Vorlagen zur Verfügung. Teilnehmende Schulen erhalten außerdem zu Beginn des Programms ein fit4future-Aluschild für den Aushang.

**Schulung der beiden fit4future-Schul-Coaches:** Zwei Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitende aus jeder Schule werden zu fit4future-Schul-Coaches (Multiplikatorinnen und Multiplikatoren) für ihre Einrichtung, d. h. sie werden zu Prozessbegleitenden im Bereich Gesundheitsförderung geschult. Dabei werden methodisch, didaktische Kompetenzen, Präsentations- und Moderationstechniken sowie Motivationstechniken vermittelt. Die fit4future-Schul-Coaches erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat.

**Wer profitiert von fit4future?** Von fit4future Kids profitieren alle: nicht nur die Kinder, sondern auch die Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitenden sowie die Familien. fit4future vermittelt praktische Umsetzungshilfen zu Gesundheitsthemen zur Nutzung im Unterricht, aber auch attraktive und innovative digitale Angebote zur Nutzung über den Schulalltag hinaus. Der Zugang erfolgt anregend, motivierend und nachhaltig. fit4future bietet weiterhin Maßnahmen für einen erfolgreichen Umgang mit Stress für die Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitenden an. Außerdem werden digitale Inhalte für Eltern mit wertvollen Tipps für den Umgang mit ihren Kindern im Alltag bereitgestellt.



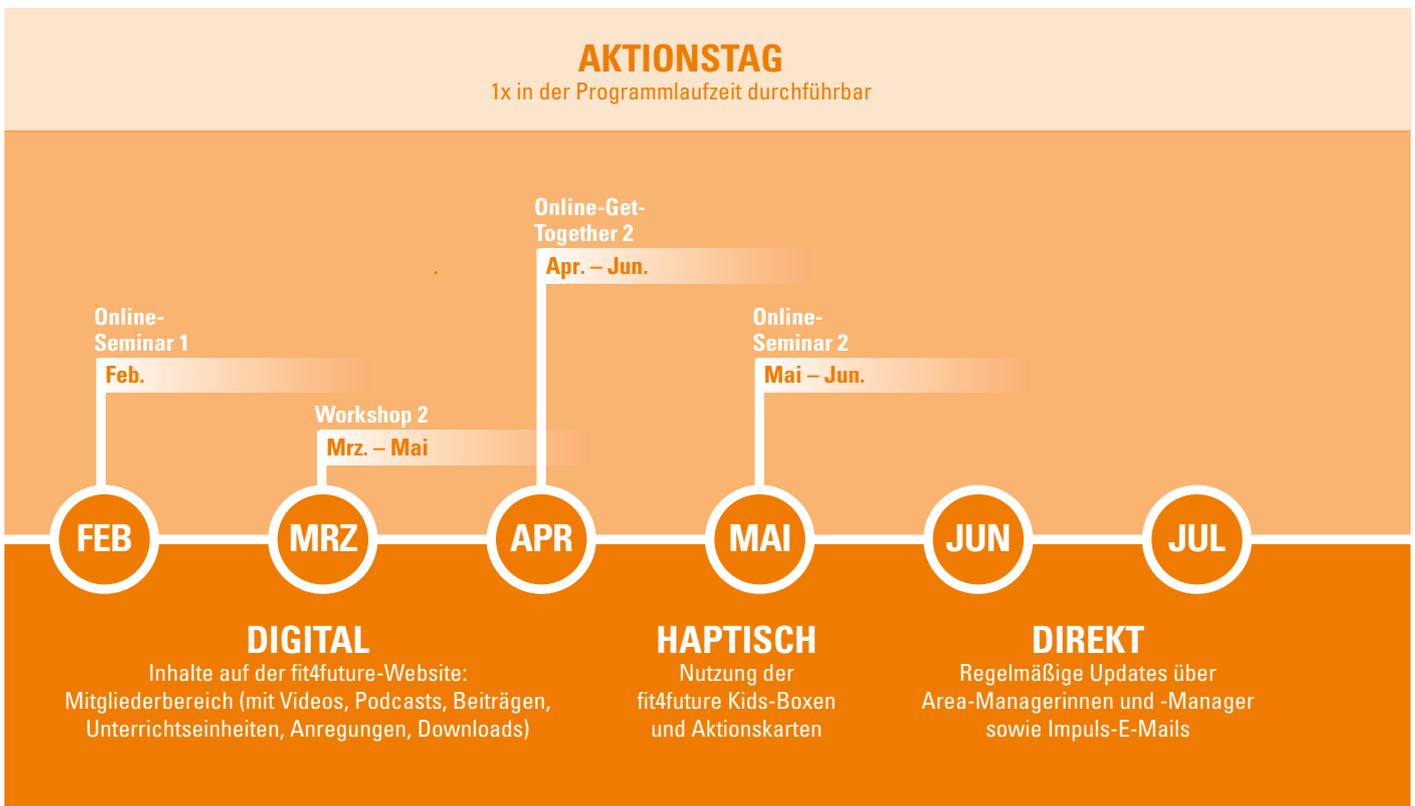
# MASSNAHMEN & FORMATE

*Für die erfolgreiche Umsetzung des Programms steht den Schulen eine Vielzahl attraktiver Materialien und Formate zur Verfügung. Diese fördern insbesondere auch Austausch, Vernetzung und Praxistransfer.*

<b>Wissensvermittlung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (Online-)Workshop</li><li>• Online-Seminar</li></ul>
<b>Vernetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Online-Get-Together</li></ul>
<b>Praxistransfer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktionstag</li><li>• (Online)-Coaching</li></ul>
<b>Materialien und Drucksachen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Broschüre für Eltern/ Erziehungsberechtigte</li><li>• Broschüre für Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende</li><li>• Arbeitsblätter/Checklisten/Vorlagen</li><li>• Unterrichtsreihen (Methodische Reihen)</li><li>• 2 fit4future Kids-Boxen (gefüllt mit Spiel- und Sportgeräten)</li><li>• Aktionskarten-Set</li><li>• Digitaler Handlungsleitfaden zur Programmumsetzung</li></ul>
<b>E-Learning</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videos und Podcasts zum Einsatz im Unterricht und zu Hause</li><li>• fit4future-Blog mit Beiträgen zu allen Handlungsfeldern</li></ul>
<b>Ideenkiste</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suchfunktion auf der Website zur individuellen Zusammenstellung von Übungen, Spielideen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten zur Gestaltung des (Schul-)Alltags</li></ul>
<b>Impuls-E-Mails</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Regelmäßige Informationen und Updates zu aktuellen fit4future-Themen</li></ul>



# EXEMPLARISCHER PROGRAMMABLAUF FÜR DAS ERSTE FIT4FUTURE-JAHR



## **(Online-)Workshops**

fit4future organisiert pro Schuljahr 2 Workshops für die fit4future-Schul-Coaches. Die Inhalte basieren auf den 4 Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und geistige Fitness sowie Suchtprävention. Die Workshops verfolgen das Ziel, Gesundheitsförderung als Prozess zu verstehen und diesen im gesamten Schulbetrieb zu implementieren. Die Workshops werden in Präsenzform durchgeführt und dauern ca. 3-4 Stunden. Sie finden an einem zentralen Ort statt. Alternativ bieten wir diese Workshops auch in digitaler Form an. Qualifizierte fit4future-Expertinnen und -Experten aus den Bereichen Sportwissenschaft, Ökotrophologie und Psychologie begleiten Sie durch die Workshops.

## **Online-Seminare**

fit4future lädt Ihre Schule zu 2 Online-Seminaren pro Schuljahr ein, die von Expertinnen und Experten aus verschiedenen Gesundheitsbereichen geleitet werden. Diese ca. 1,5-stündigen Veranstaltungen richten sich an Ihre fit4future-Schul-Coaches, an Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitende, an Eltern bzw. Erziehungsberechtigte und weitere Interessierte.

## **Online-Get-Together: Digitale Netzwerkveranstaltungen**

fit4future unterstützt die Vernetzung der Schulen mit 2 einrichtungübergreifenden Online-Get-Togethern pro Schuljahr. Sie bieten Hilfestellung bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen und Veränderungsprozessen. An diesen einstündigen Videokonferenzen nehmen Ihre beiden fit4future-Schul-Coaches teil.

## **(Online-)Coaching**

fit4future bietet zusätzlich ein Coaching an, welches Sie an Ihrer Schule oder auch digital nutzen können. Die Durchführung erfolgt in Form einer Einzel- oder Kleingruppenberatung durch eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter von fit4future und verhilft Ihnen zu individuellen Lösungswegen und zur Sicherung des Praxistransfers.

## **Broschüre für Eltern/Erziehungsberechtigte**

Die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten erhalten eine Broschüre, die das fit4future-Programm erläutert und dazu motiviert, eine gesunde Lebensweise in den Familienalltag zu integrieren. Die Broschüre wird in Zukunft in mehreren Sprachen zum Download bereitstehen.

## **Broschüre für Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende**

Ihre Schule erhält zum Programmstart eine Broschüre als Leitfaden für eine erfolgreiche Implementierung von Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule. Sie kann im Lehrerzimmer ausgelegt oder an die Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitenden ausgegeben werden. Die Broschüre steht auch zum Download zur Verfügung.

## **Unterrichtsreihen**

fit4future bereitet Unterrichtsreihen im Sinne von didaktischen Reihen vor, z. B. zur Gestaltung ganzer Schulstunden. Sie sind niederschwellig und ohne weitere Vorbereitung direkt nutzbar (z. B. auch für die einfache und sinnvolle Gestaltung von Vertretungsstunden).

## **Blog-Beiträge**

Auf der digitalen Gesundheitsplattform finden Sie den fit4future-Blog, über den regelmäßig im 2-Wochen-Takt neue Blogbeiträge veröffentlicht werden. Dieser bietet Lehrkräften und Schulsozialarbeitenden sowie Eltern eine Vielzahl an abwechslungsreichen Inhalten. In den Kategorien „Inspiration“, „Best Practice“ und „How To“ finden Sie interessante Ansatzpunkte, Ideen und Anwendungsbeispiele zu verschiedenen gesundheitsbezogenen Themen, die sich einfach in den Unterricht bzw. in den Alltag integrieren lassen. Über unterschiedliche Filtermöglichkeiten gelangen Sie schnell an die gewünschten Inhalte.





### Spiel- und Sportgeräte

fit4future stellt Ihrer Schule zu Beginn des Programms 2 fit4future Kids-Boxen zur Verfügung, die nach Programmende an der Schule bleiben:

- Die fit4future Kids-Box 1 fördert und stärkt die sportmotorischen Fähigkeiten durch Spiel- und Sportgeräte wie Wurf- und Fanggeräte, verschiedene Bälle, Balancewippen, Koordinations-Waben, Wettkampf-Gymnastikseile, Gummitwist, Balancebrett u. v. m.
- Die fit4future Kids-Box 2 bietet ein Materialset zur Förderung der psychischen Gesundheit zum Beispiel mit Jonglierbällen- und tüchern, Teamturm, Wurfscheiben-Dart, Balancierteller, Diabolo Beach, Walkingtrainer, Reflexbällen, Wikingerschach u. v. m.

### Aktionskarten-Set

Die Aktionskarten bieten praktische Tipps und Anleitungen für Einzelmaßnahmen, wie kurze Bewegungspausen zur Aktivierung, Entspannung, Förderung der Haltung, der Konzentration sowie der Koordination. Die Lehrkräfte können die Aktionskarten direkt während des Unterrichts oder in Pausen einsetzen.

- Set 1: Umsetzungstipps zu den Spiel- und Sportgeräten aus der fit4future Kids-Box 1
- Set 2: Umsetzungstipps zu den Spiel- und Sportgeräten aus der fit4future Kids-Box 2
- Set 3: Bewegung und psychische Gesundheit (in der Schule, zu Hause und in der Natur)
- Set 4: Kurze Übungen und Ideen für eine ausgewogene Ernährung

### Ideenkiste

Die Ideenkiste ist eine strukturierte, durchsuchbare Sammlung aller digitalen Inhalte des Programms und vernetzt analoge und digitale Inhalte. Sie können auf Basis Ihrer bereits erworbenen Erfahrung nach Inhalten differenzieren. So können Sie nach Übungen, Spielideen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten suchen, von der 5-Minuten-Bewegungspause bis hin zur kompletten Unterrichtseinheit. Zusätzlich können Sie beispielsweise selektieren nach:

- Handlungsfeld,
- verfügbarer Zeit,
- Format, Schwierigkeitsgrad,
- Zielgruppe,
- Sozialform wie ganze Klasse, Partnerübung, Einzelaufgabe.

### E-Learning-Tools

Lern- und Erklärvideos, Übungsvideos oder Audioentspannungsübungen, Tests und Quizze unterstützen vor allem das selbst organisierte Lernen. Sie vermitteln Wissen oder animieren zum Mitmachen. Die E-Learning-Tools richten sich an alle Lehrkräfte sowie Schulsozialarbeitenden und an die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten.

### Impuls-E-Mails

Wir bleiben in Kontakt: Über regelmäßige Impuls-E-Mails erhalten die fit4future-Schul-Coaches direkt alle Informationen und Updates über aktuelle fit4future-Themen.

# PROGRAMM-HIGHLIGHT AKTIONSTAG

*Der fit4future-Aktionstag macht Gesundheitsförderung und Prävention live erlebbar und bindet alle Beteiligten ein, insbesondere auch die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten. Die Aktionstage können von fit4future direkt in Ihrer Schule begleitet werden. Falls eine Durchführung vor Ort nicht möglich ist, erhalten Sie bedarfsgerechte Begleitung bzw. Anleitung auf digitalem Weg durch unsere Expertinnen und Experten. Der Aktionstag ist einmal pro Programmlaufzeit durchführbar. Die Schulen wählen zwischen 2 Inhalten:*

## **Variante 1:**

Beim Aktionstag verwandeln wir in Ihrer Schule Klassenzimmer, Turnhalle und Pausenhof in einen Parcours mit mehreren Stationen aus Inhalten und Aufgaben der fit4future-Handlungsfelder. Diese Stationen werden von Lehrkräften bzw. Schulsozialarbeitenden oder Eltern betreut. fit4future begleitet, koordiniert und moderiert den Aktionstag vor Ort und beantwortet Fragen zur Veranstaltung. Ihre gesamte Schülerschaft kann teilnehmen.

## **Variante 2:**

Der „Finde deinen Sport Aktionstag“ findet in der Turnhalle statt. fit4future möchte das Interesse und eine lebenslang anhaltende Begeisterung für Sport in Vereinen aufbauen.

**1.** Mit Hilfe eines erprobten und evaluierten sportmotorischen Testverfahrens wird die individuelle sportliche Begabung der Kinder an dem „Finde deinen Sport Aktionstag“ ermittelt.

**2.** Im Nachgang beantworten die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern zu Hause 4 Fragen zu ihren sportlichen Interessen.

**3.** Basierend auf den Antworten der Kinder und den Testergebnissen werden Empfehlungen von Sportarten für jedes Kind ermittelt.

**4.** Mit den Empfehlungen können die Eltern für ihr Kind passende Sportvereine in ihrer Wohnnähe recherchieren und das Kind für ein Probetraining und letztendlich als Mitglied anmelden.

Die Durchführung und Organisation des sportmotorischen Testverfahrens „Finde deinen Sport Aktionstag“ übernimmt eine Mitarbeiterin oder Mitarbeiter von fit4future zusammen mit den Lehrkräften bzw. Schulsozialarbeitenden und Eltern. Bei jedem Kind wird der individuelle „Sportschatz“ gehoben. Jedes Kind hat Erfolg.





shutterstock.com/BearFotos

## IHR BEITRAG

- Gemeinsame Entscheidung der Schulleitung und des Kollegiums für die verbindliche Teilnahme an fit4future
- Initiierung einer Steuergruppe, bestehend aus der Schulleitung, 2 fit4future-Schul-Coaches (Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitende) und 1 Eltern-Vertretung
- Durchführung des fit4future-Checks für ein gezieltes Programmangebot entsprechend der Vorerfahrung der Schule
- Aktive Umsetzung des Gesundheitsförderungsprozesses und regelmäßige Durchführung von Steuergruppentreffen
- Bereitstellung von Personalkapazitäten (fit4future-Schul-Coaches) für die aktive Umsetzung und verbindliche Teilnahme am Programm
- Verbindliche Teilnahme der fit4future-Schul-Coaches am halbjährlichen Workshop und an der Netzwerkveranstaltung „Online-Get-Together“
- Bekanntmachung und Implementierung von fit4future bei den Kindern, dem Kollegium und Eltern: beispielsweise Vorstellung der Initiative bei Lehrerversammlungen oder bei Elternabenden
- Hinweis auf fit4future in den verschiedenen Kommunikationsmitteln der Schule wie Internet, Schülerzeitung oder Elternbrief
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit nach Absprache (fit4future stellt Ihrer Schule dazu Pressevorlagen zur Verfügung)
- Erlaubnis zur Nennung des Schulnamens und Schulorts auf der fit4future-Website und in fit4future-Medien
- Aktiver Einsatz der zur Verfügung gestellten Programm-Unterlagen im Unterricht sowie Transfer in die Familien
- Herausgabe und Einsatz der Spiel- und Sportgeräte während der Pause bzw. im Unterricht
- Die Schule erklärt sich grundsätzlich bereit, an der wissenschaftlichen Evaluation und Befragungen zur fortlaufenden Optimierung des Programms teilzunehmen

# WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Los geht es mit Beginn des Schuljahres 2023/24. Melden Sie sich einfach direkt bei uns:



**Ihr Ansprechpartner**

Manuel Raith  
Telefon 089 74661469  
kids@fit-4-future.de

**Programmkoordination**

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

**Programmverantwortlich:**

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



Klinikum rechts der Isar  
Technische Universität München