

fit4future, eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

fit4future ist eine Präventionsinitiative, die von der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der Technischen Universität München sowie Prof. Dr. Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln) und seinem Team von der Denkfabrik fischimwasser entwickelt wurde.

Mitmachen lohnt sich

Seit 2016 haben bereits mehr als 1,3 Millionen Kinder und Jugendliche in 3.800 Schulen und Kitas deutschlandweit erfolgreich am fit4future-Programm teilgenommen.

Mitmachen lohnt sich, denn 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.** Nicht nur die Kinder und Jugendlichen können profitieren, auch für die Schulen und Kitas ist das Programm gewinnbringend, da das fit4future-Programm Schulen und Kitas bei der Qualitätsentwicklung und beim Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen unterstützt.

Jetzt bewerben und vom Gesundheits- und Präventionsprogramm profitieren!

Schnell sein lohnt sich – die Plätze sind limitiert. Hier geht es zur Bewerbung für fit4future [Kids](#), hier zur Bewerbung für fit4future [Teens](#).

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:

Programm fit4future Kids

für alle Grund- und Förderschulen (6- bis 12-Jährige)

<https://kids.fit-4-future.de>

Programm fit4future Teens

für alle weiterführenden Schulen (10- bis 15-Jährige und 15- bis 19-Jährige)

<https://teens.fit-4-future.de>

Die Teilnahme ist für die Schulen kostenfrei:

fit4future wird aus Mitteln der Gesundheitsförderung und Prävention von der DAK-Gesundheit gefördert. Die Schulen verpflichten sich zur aktiven Teilnahme an dem Programm. Dafür erklären sich je Schule zwei Lehrkräfte bzw. Personen der Schulsozialarbeit verantwortlich. Der Beitrag zum Gelingen des Programms ist also die Bereitstellung von Personalkapazitäten und Räumlichkeiten für die Umsetzung.

Ansprechpartner – Kids

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

Ansprechpartnerin - Teens

Anne-Kathrin Borchardt
Telefon 089 74661456
teens@fit-4-future.de