

# PROGRAMM IM ÜBERBLICK ABLAUF & DAUER



**fit4future** vermittelt Ihnen Wissen und die methodischen Kompetenzen, um Gesundheitsförderung und Prävention nachhaltig, eigenständig und erfolgreich an Ihrer Schule umzusetzen.

Wir begleiten Ihren Weg zu einer gesunden Schule über insgesamt **drei 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.

Das detaillierte Konzept  
von fit4future Teens  
finden Sie unter:



# WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Los geht es mit Beginn des Schuljahres 2023/24.  
Kostenfreie Anmeldung unter  
**[www.teens.fit-4-future.de/bewerbung](http://www.teens.fit-4-future.de/bewerbung)**  
oder melden Sie sich einfach direkt bei uns:



**Ihre Ansprechpartnerin**

Anne-Kathrin Borchardt  
Telefon 089 74661456  
[teens@fit-4-future.de](mailto:teens@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:**  
Denkfabrik fischimwasser  
Habsburgerring 3, 50674 Köln  
[www.fischimwasser.de](http://www.fischimwasser.de)

**DAK**  
Gesundheit  
Ein Leben lang

**fit4future**  
foundation  
GERMANY

 **fischimwasser**



WIR MACHEN  
**TEENS FIT**  
FÜR DIE ZUKUNFT!

fit4future *Teens*

Die  
Präventions-  
initiative für  
gesunde  
Schulen

**fit4future**

**DAK**  
Gesundheit

# fit4future Teens

**Bereits eine Million Kinder und Jugendliche an 3.800 Schulen und Kitas in Deutschland durchliefen in den letzten sieben Jahren das fit4future-Programm.**

Entwickelt wurde die einzigartige Gesundheits- und Präventionsinitiative von der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln) und seinem Team von der Denkfabrik fischimwasser

## WAS IST FIT4FUTURE TEENS?

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

Das wissenschaftlich entwickelte Programm fit4future Teens richtet sich an alle weiterführende Schulen und zielt sowohl auf das individuelle Gesundheitsverhalten der Schülerschaft als auch auf die Entwicklung eines lehr- und lernförderlichen Schulklimas ab.

Am Ende des Programms werden teilnehmende Schulen befähigt sein, Gesundheitsthemen eigenständig weiterzuentwickeln und nachhaltig im Schulalltag zu verankern.

## DIE 4 HANDLUNGSFELDER



**Bewegung**



**Ernährung**



**Psychische Gesundheit und geistige Fitness**



**Suchtprävention**

# fit4future Teens



## DAS BIETET DAS PROGRAMM

**für die Schülerschaft, Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende und Eltern:**

- Professionelle Begleitung und strukturierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an Ihrer Schule, ausgerichtet auf Ihre Bedürfnisse
- Umfangreiche praxisnahe Programm-Materialien auch über die Programmlaufzeit hinaus: Aktionskarten für kurze Bewegungspausen, fit4future-Box gefüllt mit hochwertigen Spiel- und Sportgeräten, Unterrichtsreihen, 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
- Thementage vor Ort an Ihrer Schule
- Qualifikation zur eigenständigen und nachhaltigen Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention: 2 Personen Ihrer Schule werden zu Prozessbegleitenden im Bereich Gesundheitsförderung geschult
- Aktive Einbindung der Schülerschaft, Lehrkräfte, Schulsozialarbeitenden und Eltern in das Programm und dessen Weiterentwicklung über Beiräte möglich
- Umsetzung auf Augenhöhe: Über den Peer-Education-Ansatz „Zukunftswerkstatt“ und „Projekt-Team-Gesundheit“ lernen Kinder und Jugendliche sich selbst für gesundheitspezifische Belange an ihrer Schule einzusetzen

# fit4future Teens



## WER PROFITIERT VON FIT4FUTURE?

- Schülerinnen und Schüler profitieren von praxisnahen und zielgruppengerechten Inhalten sowohl in der Schule als auch zu Hause
- Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitende lernen Gesundheitsthemen erfolgreich im Schulalltag zu etablieren und einzusetzen
- Eltern erhalten wertvolle Tipps und Inspirationen zur Gesundheitsförderung im Familienalltag

## WAS IST DER BEITRAG DER SCHULEN?

**Die Teilnahme ist für Ihre Schule kostenfrei!**

Ihre Schule verpflichtet sich zur aktiven Teilnahme und Umsetzung an fit4future Teens und stellt dafür 2 Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren (Lehrkräfte oder Schulsozialarbeitende) 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 Schuljahr. Weitere Inhalte, Maßnahmen und Formate, wie bspw. Online-Seminare werden bedarfsgerecht und individuell an Ihrer Schule eingesetzt.