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 **drei Jahre, aufgeteilt in 2 Programmphasen:**

Phase 1

2 Jahre: Vermittlung von passenden Methoden und Fachwissen zur praktischen Umsetzung an Ihrer Kita, 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 Kita finden Sie unter:

WIE KÖNNEN SIE

TEILNEHMEN?

Los geht es zu Beginn des Kitajahres 2023/24.
Kostenfreie Anmeldung unter
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

Projektkoordination

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

Projektverantwortlich:
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

WIR MACHEN

KINDER FIT

FÜR DIE ZUKUNFT!

fit4future Kita

Die Präventions-initiative für gesunde Kitas

fit4future

DAK Gesundheit

fit4future Kita

Bereits eine Million Kinder und Jugendliche an 3.800 Kitas und Schulen 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 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 Kita-Personal 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**

fit4future Kita

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** 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

fit4future Kita

WER PROFITIERT VON FIT4FUTURE?

- Kita-Kinder 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.