

PROGRAMMABLAUF UND DAUER IM ÜBERBLICK



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 **vier Schuljahre, aufgeteilt in 2 Programmphasen:**

Phase

1

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

Phase

2

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

Das detaillierte Konzept
von fit4future Teens
finden Sie unter:



WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Los geht es mit Beginn des Schuljahrs 2022/23.
Melden Sie sich einfach direkt bei uns:



Ihre Ansprechpartnerin

Anne-Kathrin Borhardt
Telefon 089 47661456
teens@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

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

**Wissenschaftliche Konzeption
und Begleitung:**

Denkfabrik fischimwasser
Habsburgerring 3, 50674 Köln
www.fischimwasser.de

fit4future
foundation
GERMANY

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

fischimwasser

WIR MACHEN TEENS FIT FÜR DIE ZUKUNFT!

fit4future *Teens*

Die
Präventions-
initiative für
gesunde
Schulen



fit4future *Teens*

Bereits eine Million Kinder und Jugendliche an 3.000 Schulen und Kitas 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 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 Programm fit4future Teens richtet sich an weiterführende Schulen und zielt sowohl auf das individuelle Gesundheitsverhalten der Schüler*innen als auch auf die Entwicklung eines lehr- und lernförderlichen Schulklimas ab.

Auf Basis wissenschaftlicher anerkannter Standards unterstützt fit4future Teens Schulen auf ihrem Weg zu einer gesundheitsförderlichen Einrichtung: im Kollegium, in der Schülerschaft, in der Schule selbst!

Mit den Handlungsfeldern Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit, geistige Fitness und Suchtprävention bietet fit4future ein ganzheitliches Angebot rund um das Thema Gesundheit.

fit4future *Teens*



DAS BIETET DAS PROGRAMM

für Schüler*innen, Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen, Eltern:

- Professionelle Begleitung und strukturierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an Ihrer Schule, 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 Schulalltag zu integrieren
- Aktive Einbindung der Schüler*innen, Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen und Eltern in das Projekt und dessen Weiterentwicklung
- Umsetzung auf Augenhöhe: Über den Peer-Education-Ansatz „Zukunftswerkstatt“ lernen Schüler*innen sich selbst für gesundheitspezifische Belange an ihrer Schule einzusetzen
- Mit der Gesundheitsplattform www.fit-4-future.de eigene Schwerpunkte setzen: Eine Ideenliste ermöglicht die passende Auswahl von gewünschten Themen

fit4future *Teens*



WAS IST DER BEITRAG DER SCHULEN?

Die Teilnahme ist für Ihre Schule kostenfrei!

Ihre Schule verpflichtet sich zur aktiven Teilnahme an fit4future Teens und stellt dafür Multiplikator*innen (Lehrkräfte oder Schulsozialarbeiter*innen) 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: gefüllt mit hochwertigen TÜV-zertifizierten Spiel- und Sportgeräten
- Fächerübergreifende Aktionskarten z. B. für kurze Bewegungspausen
- Unterrichtsreihen, Vorlagen, Checklisten und vieles mehr