

## 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 Borchardt  
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

**fit4future**  
foundation  
GERMANY

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

**DAK**  
Gesundheit  
Ein Leben lang

**Wissenschaftliche Konzeption  
und Begleitung:**  
Denkfabrik fischimwasser  
Habsburgerring 3, 50674 Köln  
www.fischimwasser.de

**fischimwasser**

# WIR MACHEN TEENS FIT FÜR DIE ZUKUNFT!

fit4future *Teens*

Die  
Präventions-  
initiative für  
gesunde  
Schulen



**DAK**  
Gesundheit

**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.



## 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 gesundheitsspezifische 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



## 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