WIR MACHEN
KINDER FIT
FÜR DIE ZUKUNFT
fit4future Kita
Die Präventions-initiative für gesunde Kitas
fit4future
DAK Gesundheit
shutterstock.com/Sunny studio

iStock.com/FluxFactory

WAS IST FIT4FUTURE?

fit4future ist die Gesundheits- und Präventionsinitiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation. Seit 2016 hat sie mehr als eine Million Kinder und Jugendliche in 3.000 Schulen und Kitas in Deutschland beim gesunden Aufwachsen unterstützt:

- fit4future erreicht mit seinen Angeboten zur Gesundheitsförderung und Prävention Kinder und Jugendliche in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld – Ihrer Kita bzw. Ihrer Schule.
- fit4future sensibilisiert Kinder und Jugendliche für einen gesunden Lebensstil und fördert ihre Gesundheitskompetenz in den Handlungsfeldern: Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit, geistige Fitness und Suchtprävention.
- fit4future unterstützt Kitas und Schulen bei der Qualitätsentwicklung und beim Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen.

Ab dem Kitajahr 2022/2023 startet ein neu entwickeltes vierjähriges Programm auf Basis wissenschaftlich anerkannter Standards und mit den gesammelten Erfahrungen und Erkenntnissen aus der Evaluation des vergangenen Programms. Es verankert Gesundheitskompetenz nachhaltig im gesamten Kitabetrieb: im Team, bei den Kindern und vor allem in der Kita selbst.

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.

Mit der Programmkoordination und -umsetzung von fit4future wurde die planero GmbH beauftragt.

WAS SIND DIE ZIELE?

fit4future unterstützt und begleitet Ihre Kita bei der Initiierung eines Gesundheitsförderungsprozesses sowie der Implementierung und Umsetzung des Programms. Es vermittelt Ihnen die methodischen Kompetenzen, um Gesundheitsförderung nachhaltig, eigenständig und erfolgreich an Ihrer Kita umzusetzen. Auch die Erzieherinnen und Erzieher, pädagogischen Fachkräfte sowie Eltern/Erziehungsberechtigte sind unmittelbar eingebunden. Die Angebote vor Ort werden ergänzt durch moderne digitale Ansätze.
fit4future fördert gesundheitsrelevante Verhaltensweisen und hilft, die Lebensgewohnheiten und Lebensstile der Kinder nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Im Fokus steht die Förderung von Bewegung, ausgewogener Ernährung sowie psychischer Gesundheit und geistiger Fitness.

Am Ende der Programmlaufzeit soll jede Kita Gesundheitsthemen eigenständig fortführen und umsetzen können.

shutterstock.com/Oksana Kuzmina

PROGRAMMABLAUF UND DAUER

Wir begleiten Ihren Weg zu einer gesunden Kita über insgesamt 4 Kitajahre, aufgeteilt in 2 Programmphasen:

Phase 1 **2 Jahre «Basisprogramm»:** Vermittlung von passenden Methoden und Fachwissen zur praktischen Umsetzung an Ihrer Kita, aufbauend auf Ihren tatsächlichen Bedürfnissen.

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

SO FUNKTIONIERT FIT4FUTURE

Steuergruppe: Ihre Kita initiiert vor Programmstart eine Steuergruppe, die die fit4future-Aktivitäten vor Ort plant und umsetzt. Diese besteht aus:

- der Kitaleitung
- 2 sogenannten fit4future-Kita-Coaches, welche sich aus Erzieherinnen und Erziehern sowie pädagogischen Fachkräften zusammensetzt. Sie erhalten im Programm eine Multiplikatorenschulung.
- einem Mitglied aus dem Eltern-Beirat

Regionale Area-Managerinnen und -Manager führen Ihre Kita durch das Programm und sind für die teilnehmenden Kitas jederzeit persönlich ansprechbar: telefonisch, per E-Mail oder nach Absprache vor Ort an der Kita.

Individuelle Programm-Inhalte: Vor Programmstart werden die Vorkenntnisse Ihrer Kita zu gesundheitspräventivem Wissen, Erfahrungen und Strukturen durch den fit4future-Check ermittelt. Über dieses Tool werden regelmäßig die Bedarfe und Stärken Ihrer Kita analysiert, um ein eigens auf Ihren Status zugeschnittenes Programm anzubieten.

fit4future ist ein Lernendes Programm und wird fortlaufend optimiert und angepasst. Das Feedback sowie die Erfahrungen Ihrer Kita können Einfluss auf die Weiterentwicklung der Inhalte und Interventionen des Gesamtprogramms nehmen (u. a. über den fit4future Kita-Beirat).

Der fit4future Kita-Beirat besteht aus ca. 5–10 Erzieherinnen und Erziehern sowie pädagogischen Fachkräften aus den bundesweit teilnehmenden Kitas. Die Beiratssitzungen finden regelmäßig digital statt. Die Beiräte unterstützen fit4future bei der Entwicklung von Inhalten und Formaten sowie in der Bedarfsanalyse. Dabei werden bestehende Maßnahmen beleuchtet, Best-Practice-Beispiele erarbeitet und Grundlagen für die Weiterentwicklung geschaffen. Zusätzlich wird auch ein bundesweiter Eltern-Beirat initiiert.

Öffentlichkeitsarbeit: fit4future unterstützt Ihre Kita gerne bei der Öffentlichkeitsarbeit und stellt dafür Vorlagen zur Verfügung.

BEWEG DICH SCHLAU! MIT FELIX NEUREUTHER

Mit „Beweg dich schlau!“ (BDS) wird ein innovatives Programm in fit4future Kita integriert. „Beweg dich schlau!“ ist ein in dieser Form einmaliges Trainings- und Aktionsangebot, das spielerische Bewegungsübungen umfasst, die Kopf und Körper gleichzeitig aktivieren. Die Kinder werden so nicht nur motiviert, sich intensiv zu bewegen, sondern ihre Konzentrationsfähigkeit wird gefördert. Sie sind zudem weniger gestresst und viel aufnahmefähiger. Die Kinder bekommen altersentsprechende Wahrnehmungs- und Bewegungsimpulse. Damit wird ihre motorische, kognitive und emotional-soziale Entwicklung gefördert. Das ist die Grundlage für ein lebenslanges gesundheitsförderndes Verhalten, das nachhaltig durch gesundheitsfördernde Strukturen in den Kitas unterstützt wird.

Fotograf: Matthias Fend

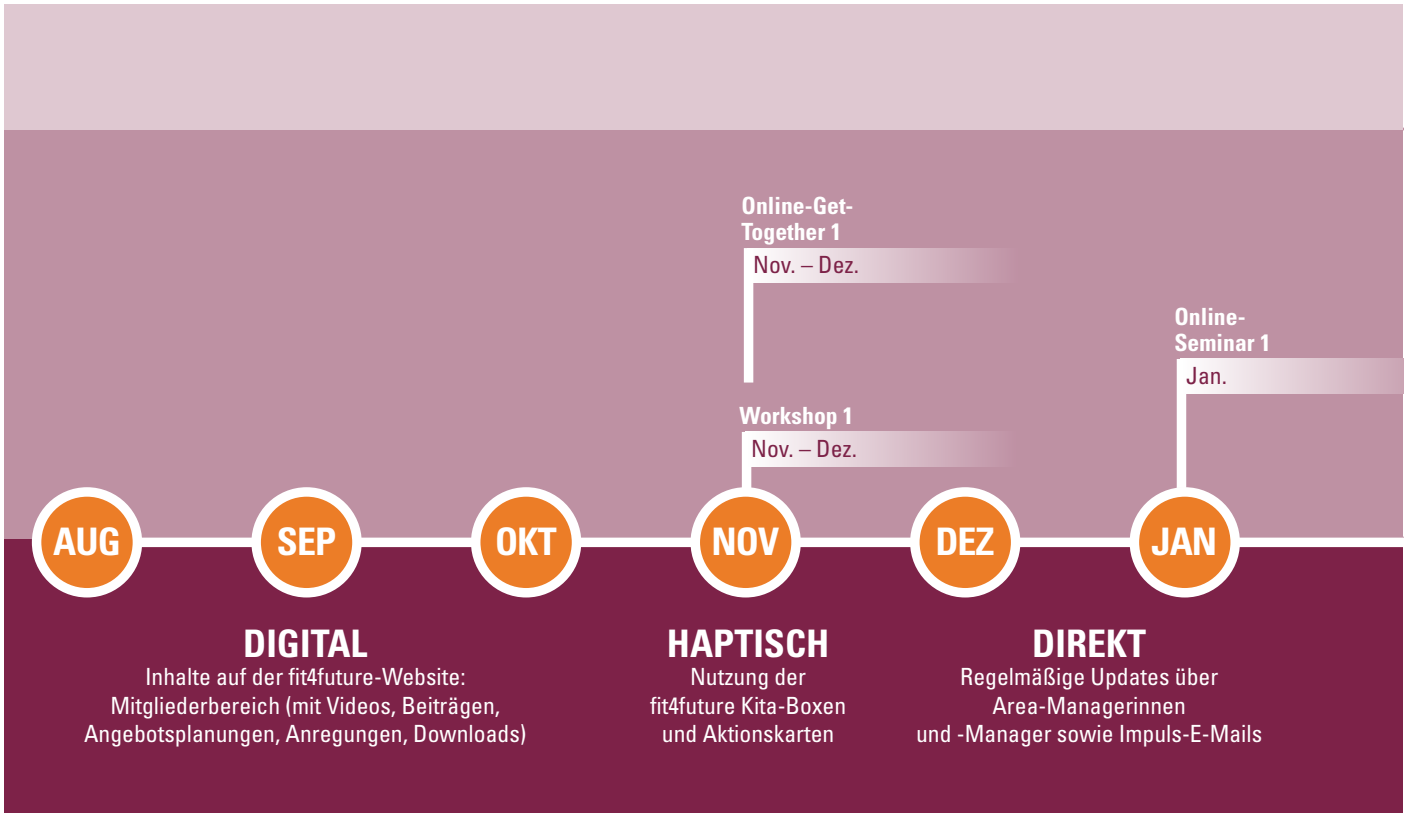
iStock.com/FatCamera

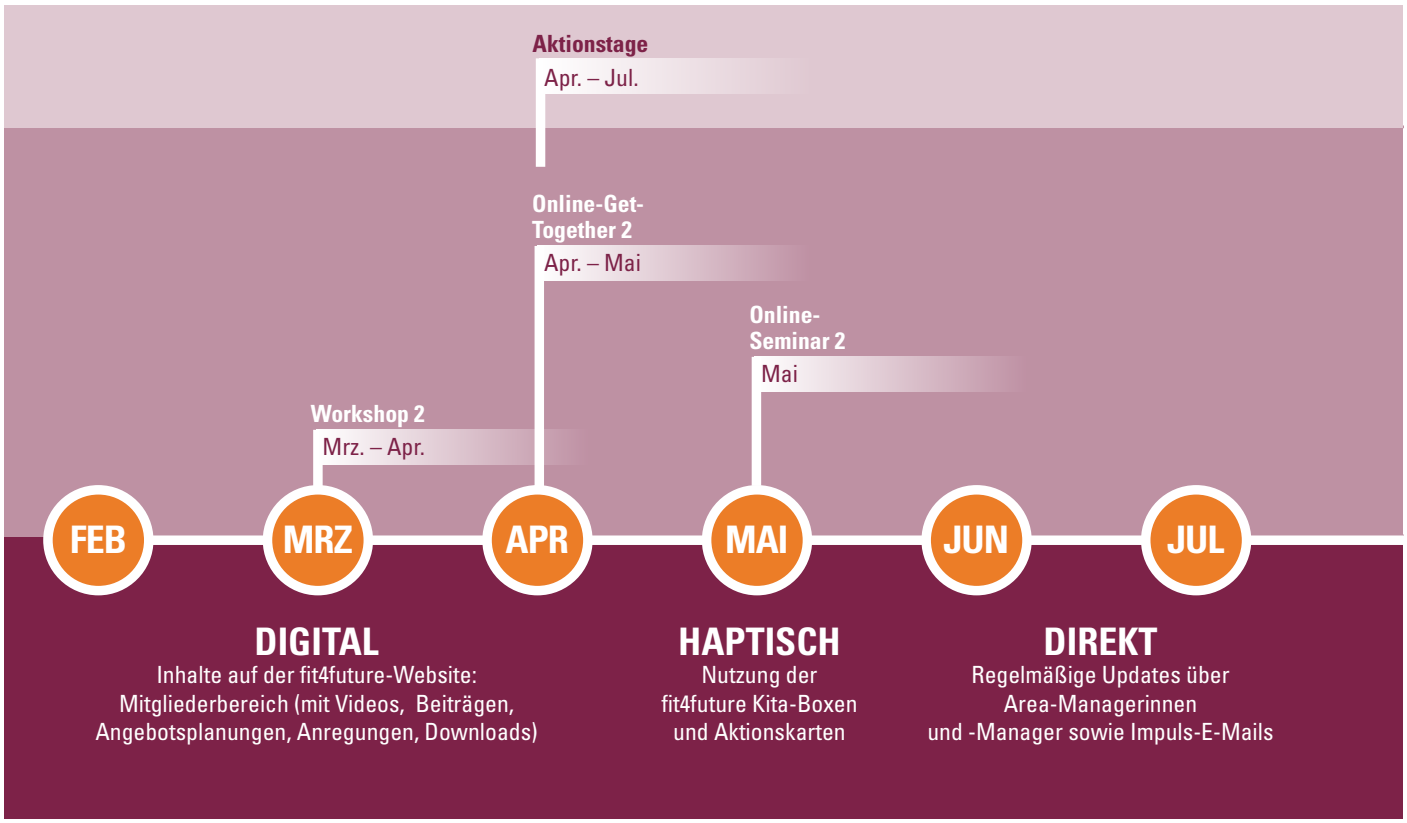
MASSNAHMEN & FORMATE

Für die erfolgreiche Umsetzung des Programms steht den Kitas eine Vielzahl attraktiver Materialien und Formate zur Verfügung. Diese fördern insbesondere den Austausch, Vernetzung und Praxistransfer.

Wissensvermittlung	• (Online-)Workshop • Online-Seminar
Vernetzung	• Online-Get-Together
Praxistransfer	• Analoger Aktionstag • Digitaler Aktionstag • (Online)-Coaching
Materialien und Drucksachen	• Broschüre für Eltern/Erziehungsberechtigte • Broschüre für Erzieherinnen und Erzieher, pädagogische Fachkräfte • Arbeitsblätter/Checklisten/Vorlagen • fit4future-Stunden (methodische Reihen) • 1 fit4future Kita-Box (gefüllt mit Spiel- und Sportgeräten) • 1 „Beweg dich schlau!"-Box (gefüllt mit Spiel- und Sportgeräten)
E-Learning	• E-Tools (Videos) • fit4future-Blog mit Beiträgen zu allen Handlungsfeldern
Ideenkiste	• Suchfunktion zur individuellen Zusammenstellung von Übungen, Spielideen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten
Impuls-E-Mails	• Regelmäßige Informationen und Updates zu aktuellen fit4future-Themen

EXEMPLARISCHER PROGRAMMABLAUF FÜR DAS ERSTE FIT4FUTURE-JAHR





Flexible & ganzjährige Maßnahmen

Fortlaufende Maßnahmen

Termine

(Online-)Workshops

fit4future organisiert pro Kitajahr 2 Workshops für die fit4future-Kita-Coaches. Die Inhalte basieren auf den 4 Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und geistige Fitness sowie einem verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien mit dem Ziel, die Gesundheitskompetenz im gesamten Kitabetrieb zu stärken. Die Workshops werden in Präsenzform durchgeführt und dauern ca. 3–4 Stunden. Sie finden an einem zentralen Ort statt. Alternativ bieten wir diese Workshops auch in digitaler Form an. Qualifizierte fit4future-Expertinnen und -Experten aus den Bereichen Sportwissenschaft, Ökotrophologie und Psychologie begleiten Sie durch die Workshops.

Online-Seminare

fit4future lädt Ihre Kita zu 2 Online-Seminaren pro Kitajahr ein, die von Expertinnen und Experten aus verschiedenen Gesundheitsbereichen geleitet werden. Diese ca. 1,5-stündigen Veranstaltungen richten sich an Ihre fit4future-Kita-Coaches, an alle Erzieherinnen und Erzieher sowie pädagogischen Fachkräfte und an Eltern bzw. Erziehungsberechtige sowie weitere Interessierte.

Online-Get-Together: Digitale Netzwerkveranstaltungen

fit4future unterstützt die Vernetzung der Kitas mit 2 einrichtungsübergreifenden Online-Get-Togethern pro Kitajahr. Sie bieten Hilfestellung bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen und Veränderungsprozessen. An diesen einstündigen Videokonferenzen nehmen Ihre beiden fit4future-Kita-Coaches teil.

(Online-)Coaching

fit4future bietet ein Coaching an, welches Sie an Ihrer Kita oder auch digital nutzen können. Die Durchführung erfolgt in Form einer Einzel- oder Kleingruppenberatung durch eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter von fit4future und verhilft Ihnen zu individuellen Lösungswegen und zur Sicherung des Praxistransfers.

Broschüre für Eltern/Erziehungsberechtigte

Die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten erhalten eine Broschüre, die das fit4future-Programm erläutert und dazu motiviert, eine gesunde Lebensweise in den Familienalltag zu integrieren. Die Broschüre wird in Zukunft in mehreren Sprachen zum Download bereitstehen.

Broschüre für Erzieherinnen und Erzieher sowie pädagogische Fachkräfte

Ihre Kita erhält zum Programmstart eine Broschüre als Leitfaden für eine erfolgreiche Implementierung von Gesundheitsförderung und Prävention in Ihrer Kita. Sie kann in der Kita ausgelegt oder an die Erzieherinnen und Erzieher sowie pädagogischen Fachkräfte ausgegeben werden. Die Broschüre steht auch zum Download zur Verfügung.

fit4future-Stunden

fit4future bereitet fit4future-Stunden vor, in denen die Kinder beispielsweise in einem spielerischen Parcours ihr Erlerntes zeigen können. Sie sind niederschwellig und ohne weitere Vorbereitung direkt nutzbar.

Spiel- und Sportgeräte

fit4future stellt Ihrer Kita zu Beginn des Programms 2 fit4future Kita-Boxen zur Verfügung, die nach Programmende an der Kita bleiben:

- Die fit4future Kita-Box fördert und stärkt die psychische Gesundheit (Stressbewältigung, Achtsamkeit Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl) durch Spiel- und Sportgeräte wie beispielsweise Reflexbälle, Walkingtrainer, Fühlmemo, Musik-Klangstäbe, Diatonischer Boomwhacker, Memo-Spiel, Murmelbahn, Massage-Spinnen, CD mit Bewegungs- und Entspannungsliedern u.v.m.

- Die „Beweg dich schlau!"-Box bietet ein Materialset zur Förderung der Bewegung, geistigen Fitness und Entspannung, zum Beispiel mit Balancierbrett, Wurfscheiben, Kegelspiel, Abziehkreisel, Topfstelzen, Softball-Spiele-Set, Gymnastikband, Aktivitätsringe, Gymnastikseile u.v.m.

Aktionskarten-Set

Die Aktionskarten bieten praktische Tipps und Anleitungen für Einzelmaßnahmen, wie kurze Bewegungspausen zur Aktivierung, Entspannung, Förderung der Haltung, der Konzentration sowie der Koordination. Die Erzieherinnen und Erzieher sowie pädagogischen Fachkräfte können die Aktionskarten direkt im Kita-Alltag einsetzen.

- Set 1: Umsetzungstipps zu den Spiel- und Sportgeräten aus der fit4future Kita-Box

- Set 2: Umsetzungstipps zu den Spiel- und Sportgeräten aus der „Beweg dich schlau!"-Box

E-Learning-Tools

Lern- und Erklärvideos, Übungsvideos, Audioentspannungsübungen bzw. -geschichten, Tests und Quizze unterstützen vor allem das selbst organisierte Lernen. Sie vermitteln Wissen oder animieren zum Mitmachen. Die E-Learning-Tools richten sich an alle Erzieherinnen und Erzieher sowie an pädagogische Fachkräfte und an die Eltern/Erziehungsberechtigten.

Blog-Beiträge

Auf der digitalen Gesundheitsplattform finden Sie den fit4future-Blog, über den regelmäßig im 2-Wochen-Takt neue Blogbeiträge veröffentlicht werden.

Dieser bietet pädagogischen Fachkräften sowie Eltern eine Vielzahl an abwechslungsreichen Inhalten. In den Kategorien „Inspiration", „Best Practice" und „How-to" finden Sie interessante Ansatzpunkte, Ideen und Anwendungsbeispiele zu verschiedenen gesundheitsbezogenen Themen, für den einfachen Einsatz im Kita-Alltag und zu Hause. Über unterschiedliche Filtermöglichkeiten gelangen Sie schnell an die gewünschten Inhalte.

Ideenkiste

Die Ideenkiste ist eine strukturierte Sammlung aller digitalen Inhalte des Programms mit bedarfsorientierter Suchfunktion, die analoge und digitale Inhalte vernetzt.

So können Sie nach Übungen, Spielideen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten suchen. Zusätzlich können Sie zum Beispiel filtern nach:

- Handlungsfeld,
- Themen wie fit4future-Stunden, Rezept oder Übung,
- verfügbarer Zeit,
- Alter,
- Ort, wie z. B. Bewegungs- oder Gruppenraum, Outdoor,
- Übungen mit oder ohne Materialeinsatz,
- Sozialform wie ganze Gruppe, Partnerübung, Einzelaufgabe.

Impuls-E-Mails

Wir bleiben in Kontakt: Über regelmäßige Impuls-E-Mails (4- bis 6-mal pro Kitajahr) erhalten die fit4future-Kita-Coaches direkt alle Informationen und Updates über aktuelle fit4future-Themen.

iStock.com/lithiumcloud

PROGRAMM-HIGHLIGHT
AKTIONSTAG

Der fit4future-Aktionstag macht Gesundheitsförderung und Prävention live erlebbar und bindet alle Beteiligten ein, insbesondere auch die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten.

Die Aktionstage können von fit4future direkt in Ihrer Kita begleitet werden. Falls eine Durchführung vor Ort nicht möglich ist, erhalten Sie bedarfsgerechte Begleitung bzw. Anleitung auf digitalem Weg durch unsere Expertinnen und Experten.

Beim Aktionstag verwandeln wir die Räume und Außenflächen Ihrer Kita in einen Parcours mit mehreren Stationen aus Inhalten und Aufgaben der fit4future-Handlungsfelder.

Diese Stationen werden von Erzieherinnen und Erziehern sowie pädagogischen Fachkräften oder Eltern/Erziehungsberechtigten betreut. fit4future begleitet, koordiniert und moderiert den Aktionstag vor Ort und beantwortet Fragen zur Veranstaltung. Alle Kinder Ihrer Kita können teilnehmen.

iStock.com/SolStock

iStock.com/svetikd

IHR BEITRAG

- Gemeinsame Entscheidung der Kitaleitung und der Kita-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter für die verbindliche Teilnahme an fit4future
- Initiierung einer Steuergruppe, bestehend aus der Kitaleitung, 2 fit4future-Kita-Coaches (Erzieherinnen und Erzieher, pädagogische Fachkräfte) und einer Eltern-Vertretung
- Aktive Umsetzung des Gesundheitsförderungsprozesses und regelmäßige Durchführung von Steuergruppentreffen
- Bereitstellung von Personalkapazitäten (fit4future-Kita-Coaches) für die aktive Umsetzung und verbindliche Teilnahme am Programm
- Verbindliche Teilnahme von mindestens einem fit4future-Kita-Coach am halbjährlichen Workshop und an der Netzwerkveranstaltung „Online-Get-Together“
- Bekanntmachung und Implementierung von fit4future bei den Erzieherinnen und Erziehern sowie pädagogischen Fachkräften und Eltern/Erziehungsberechtigten, zum Beispiel bei Elternabenden
- Hinweis auf fit4future in den verschiedenen Kommunikationsmitteln der Kita über das Internet oder Elternbriefe
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit nach Absprache (fit4future stellt Ihrer Kita dazu Pressevorlagen zur Verfügung)
- Erlaubnis zur Nennung des Kitanamens und Kitaorts auf der fit4future-Website und in fit4future-Medien
- Aktiver Einsatz der zur Verfügung gestellten Programm-Unterlagen in der Kita sowie Transfer in die Familien
- Einsatz der Spiel- und Sportgeräte im Kita-Alltag
- Die Kita erklärt sich grundsätzlich bereit, an der wissenschaftlichen Evaluation und Befragungen zur fortlaufenden Optimierung des Programms teilzunehmen

WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

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

Ihre Ansprechpartnerin
Jessica Paduretu
Telefon 089 74661454
kita@fit-4-future.de

Programmkoordination

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

Impressum

Programmverantwortliche:

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:
Technische Universität München Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin
Georg-Brauchle-Ring 56, 80992 München
www.sport.mri.tum.de

Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München