



# WIR MACHEN TEENS FIT FÜR DIE ZUKUNFT

fit4future *Teens*

Die  
Präventions-  
initiative für  
gesunde  
Schulen



**DAK**  
Gesundheit



istock.com/gpointstudio

# 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 4.700 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 und geistige Fitness sowie Suchtprävention.
- fit4future unterstützt Kitas und Schulen bei der Qualitätsentwicklung und beim Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen.

Ab dem Schuljahr 2024/2025 startet das weiterentwickelte zweijährige Programm auf Basis wissenschaftlich anerkannter Standards und mit den gesammelten Erfahrungen und Erkenntnissen und der Evaluation des vergangenen Programms. Es verankert Gesundheitskompetenz nachhaltig im gesamten Schulbetrieb: im Kollegium, in der Schülerschaft und vor allem in der Schule selbst. Das Programm wurde spezifisch auf die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet und sieht Angebote für 10- bis 15-Jährige sowie Angebote für ältere Schülerinnen und Schüler ab 15 Jahren vor.

Entwickelt wurde die einzigartige Gesundheits- und Präventionsinitiative von der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation in Zusammenarbeit mit der Denkfabrik fischimwasser.

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

# WAS SIND DIE ZIELE?

fit4future unterstützt und begleitet Ihre Schule bei der Initiierung eines Gesundheitsförderungsprozesses sowie der Implementierung und Umsetzung des Programms entsprechend der Bedürfnisse Ihrer Schule. Es vermittelt Ihnen die methodischen Kompetenzen, um Gesundheitsförderung nachhaltig, eigenständig und erfolgreich an Ihrer Schule umzusetzen. Auch die Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitenden und Eltern bzw. Erziehungsberechtigten sind unmittelbar eingebunden. Die Angebote vor Ort werden ergänzt durch moderne digitale Ansätze.

fit4future fördert gesundheitsrelevante Verhaltensweisen und hilft, die Lebensgewohnheiten und Lebensstile der Jugendlichen und jungen Erwachsenen nachhaltig positiv zu beeinflussen. Im Fokus steht die Förderung von Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit und geistige Fitness sowie Suchtprävention.

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



shutterstock.com/Rawpixel.com

## PROGRAMMABLAUF UND DAUER

Wir begleiten Ihren Weg zu einer gesunden Schule über insgesamt 2 Schuljahre:

### Jahr

1

Vermittlung von passenden Methoden und Fachwissen zur praktischen Umsetzung des Gesundheitsförderungsprozesses an Ihrer Schule. Hierbei werden die Handlungsfelder „Bewegung“ sowie „Psychische Gesundheit und geistige Fitness“ thematisiert.

### Jahr

2

Auch im zweiten Jahr steht der Gesundheitsförderungsprozess im Fokus. In diesem Jahr werden besonders auf die Handlungsfelder „Suchtprävention“ und „Ernährung“ Bezug genommen.

## SO FUNKTIONIERT FIT4FUTURE

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

- der Schulleitung
- 2 sogenannten fit4future-Schul-Coaches, bestehend aus Lehrkräften oder Schulsozialarbeitenden, die im Programmverlauf zu Prozessbegleitenden im Bereich Gesundheitsförderung geschult werden
- einer Elternvertretung
- optional ein bis zwei Schülervertretungen

**Regionale Area-Managerinnen und -Manager** führen Ihre Schule durch das Programm und sind für die teilnehmenden Schulen jederzeit telefonisch, per E-Mail oder nach Absprache vor Ort an der Schule erreichbar.

**Individuelle Programm-Inhalte:** Vor Programmstart werden die Vorkenntnisse Ihrer Schule zu gesundheitspräventivem Wissen, Erfahrungen und Strukturen durch den fit4future-Check ermittelt. Über dieses Tool werden regelmäßig die Bedarfe und Stärken Ihrer Schule 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 Schule können Einfluss auf die Weiterentwicklung der Inhalte und Interventionen des Gesamtprogramms nehmen (u. a. über den fit4future Teens-Beirat).

**Der fit4future Teens-Beirat** besteht aus ca. 10-15 Lehrkräften und Schulsozialarbeitenden aus den bundesweit teilnehmenden Schulen. Die Beiratssitzungen finden regelmäßig digital statt. Die Beiräte unterstützen fit4future aktiv bei der Entwicklung von Inhalten und Formaten. Dabei werden bestehende Maßnahmen beleuchtet, Best-Practice-Beispiele erarbeitet und Grundlagen für die Weiterentwicklung geschaffen. Zusätzlich besteht auch ein bundesweiter **fit4future Teens-Elternbeirat** und **Teens-Schülerbeirat**, bei welchen aus den bundesweit teilnehmenden Schulen sowohl Eltern als auch Schülerinnen und Schüler aktiv Impulse einbringen und fit4future bei der Weiterentwicklung unterstützen können.

**Öffentlichkeitsarbeit:** fit4future unterstützt Ihre Schule gerne bei der Öffentlichkeitsarbeit und stellt dafür Vorlagen zur Verfügung. Teilnehmende Schulen erhalten außerdem zu Beginn des Programms ein fit4future-Aluschild für den Aushang.

**Schulung der beiden fit4future-Schul-Coaches:** Zwei Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitende aus jeder Schule werden zu fit4future-Schul-Coaches (Multiplikatorinnen und Multiplikatoren) für ihre Einrichtung, d. h. sie werden zu Prozessbegleitenden im Bereich Gesundheitsförderung geschult. Dabei werden methodisch, didaktische Kompetenzen, Präsentations- und Moderationstechniken sowie Motivationstechniken vermittelt. Die fit4future-Schul-Coaches erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat.

**Wer profitiert von fit4future?** Von fit4future Teens profitieren alle: nicht nur die Jugendlichen, sondern auch die Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitenden sowie die Familien. fit4future vermittelt praktische Umsetzungshilfen zu Gesundheitsthemen zur Nutzung im Unterricht, aber auch attraktive und innovative digitale Angebote zur Nutzung über den Schulalltag hinaus. Der Zugang erfolgt anregend, motivierend und nachhaltig. fit4future bietet weiterhin zielgruppenspezifische Maßnahmen für einen erfolgreichen Umgang mit Stress für die Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitenden an. Außerdem werden digitale Inhalte für Eltern mit wertvollen Tipps für den Umgang mit ihren Jugendlichen im Alltag bereitgestellt.



Hier geht's zum  
Imagevideo von  
fit4future Teens



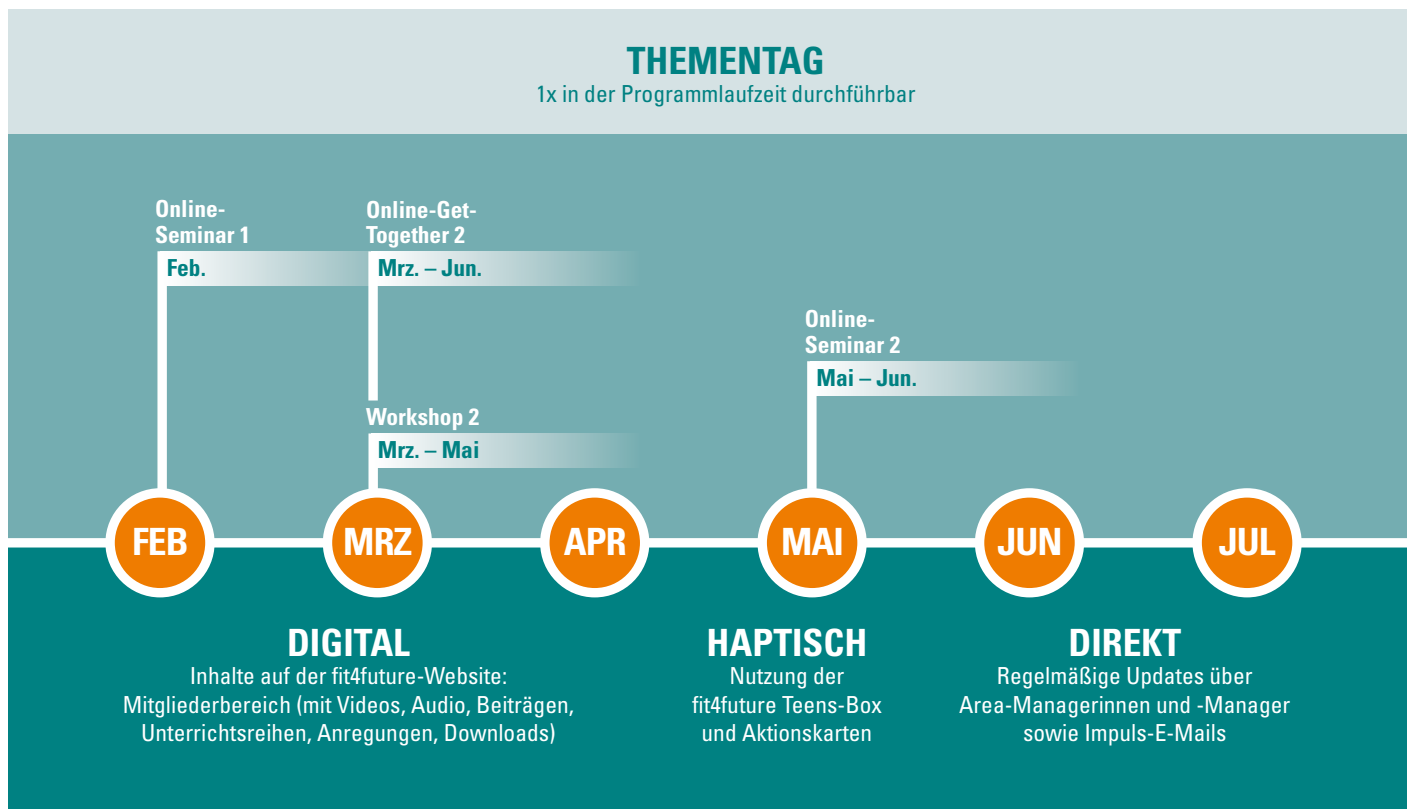
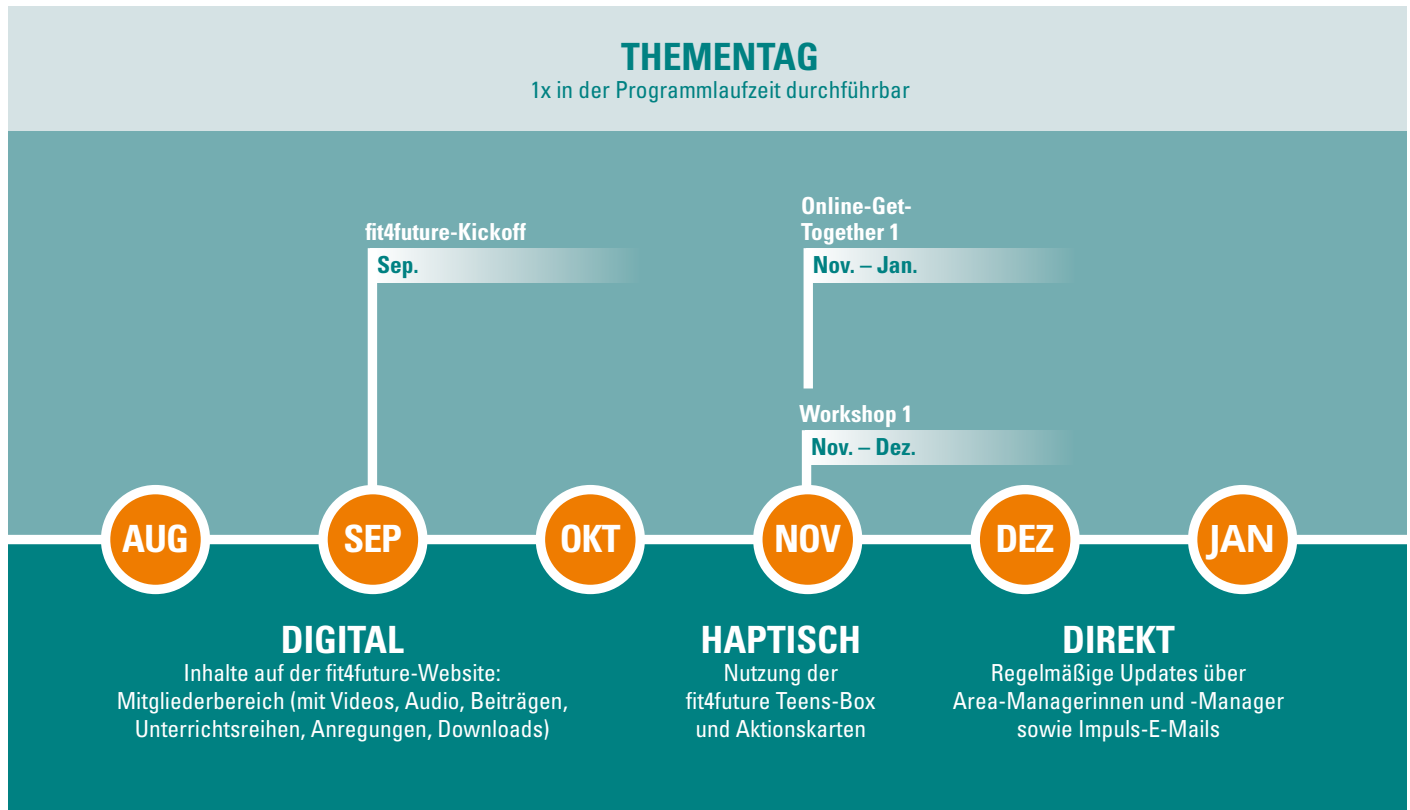
# MAßNAHMEN & FORMATE

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

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wissensvermittlung</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• (Online-)Workshop</li><li>• Online-Seminar</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Vernetzung</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Online-Get-Together</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Praxistransfer</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Thementag</li><li>• (Online)-Coaching</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Materialien und Drucksachen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Broschüre für Eltern bzw. Erziehungsberechtigte</li><li>• Broschüre für Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende</li><li>• Arbeitsblätter/Checklisten/Vorlagen</li><li>• Unterrichtsreihen (Methodische Reihen)</li><li>• fit4future Teens-Box (gefüllt mit Spiel- und Sportgeräten)</li><li>• Aktionskarten-Set</li><li>• Digitaler Handlungsleitfaden zu den Thementagen</li></ul> |
| <b>E-Learning</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Videos zur Wissensvermittlung und Audios mit Entspannungsübungen zum Einsatz im Unterricht und zu Hause</li><li>• fit4future-Blog mit Beiträgen zu allen Handlungsfeldern</li></ul>                                                                                                                                                                                              |
| <b>Ideenkiste</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Suchfunktion zur individuellen Zusammenstellung von Übungen, Spielideen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten zur Gestaltung des (Schul-)Alltags</li></ul>                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Impuls-E-Mails</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Regelmäßige Informationen und Updates zu aktuellen fit4future-Themen</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



# EXEMPLARISCHER PROGRAMMABLAUF FÜR DAS ERSTE FIT4FUTURE TEENS-JAHR



Flexible & ganzjährige Maßnahmen

Fortlaufende Maßnahmen

Termine

## Kickoff

Zu Beginn des fit4future-Programms findet eine digitale Auftakt-Veranstaltung für alle interessierten Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler sowie Eltern statt. Im Fokus stehen die Vorstellung des fit4future-Programms, der organisatorische Ablauf sowie die Nutzung der fit4future-Gesundheitsplattform. Die Veranstaltung dauert etwa 1,5 Stunden.

## (Online-)Workshops

fit4future organisiert pro Schuljahr 2 Workshops für die fit4future-Schul-Coaches und für die beiden Schülervertretungen aus der Steuergruppe. Die Inhalte basieren auf den 4 Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und geistige Fitness sowie Suchtprävention. Die Workshops verfolgen das Ziel, Gesundheitsförderung als Prozess zu verstehen und diesen im Schulbetrieb zu implementieren. 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 Schule zu 2 Online-Seminaren pro Schuljahr ein, die von Expertinnen und Experten aus verschiedenen Gesundheitsbereichen geleitet werden. Diese ca. 1,5-stündigen Veranstaltungen richten sich an Ihre fit4future-Schul-Coaches, an Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitende, an die Schülerschaft, an Eltern bzw. Erziehungsberechtigte und weitere Interessierte.

## (Online-)Coaching

fit4future bietet zusätzlich ein Coaching an, welches Sie an Ihrer Schule oder auch digital nutzen können. Die Durch-

führung 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.

## Online-Get-Together: Digitale Netzwerkveranstaltungen

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

## Broschüre für Eltern/Erziehungsberechtigte

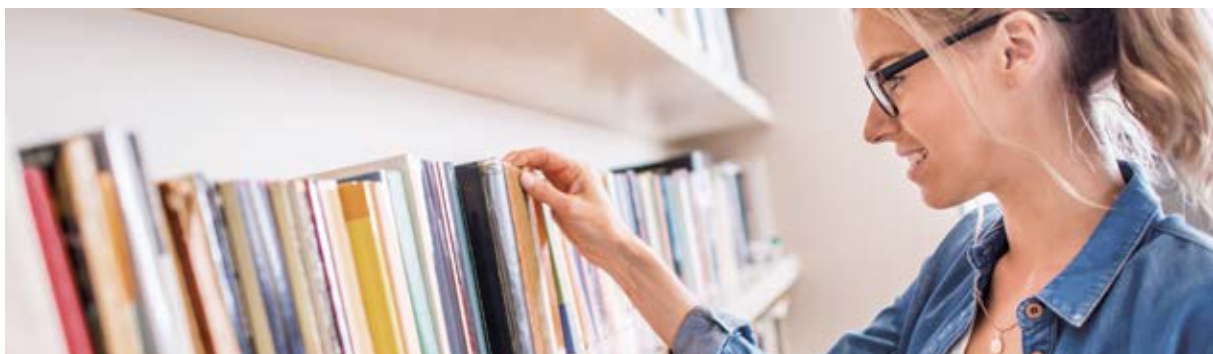
Die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten erhalten eine Broschüre, die das fit4future-Programm erläutert und dazu motiviert, eine gesunde Lebensweise in den Familienalltag zu integrieren. Die wichtigsten Informationen zu fit4future Teens werden mehrsprachig in einer kurzen Übersicht zur Verfügung.

## Broschüre für Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende

Ihre Schule erhält zum Programmstart eine Broschüre als Leitfaden für eine erfolgreiche Implementierung von Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule. Sie kann im Lehrerzimmer ausgelegt oder an die Lehrkräfte und Schulsozialarbeitenden ausgegeben werden. Die Broschüre steht auch zum Download zur Verfügung.

## Unterrichtsreihen

fit4future bereitet Unterrichtsreihen im Sinne von didaktischen Reihen vor, z. B. zur Gestaltung ganzer Schulstunden. Sie sind niederschwellig und ohne weitere Vorbereitung direkt nutzbar (z. B. auch für die einfache und sinnvolle Gestaltung von Vertretungsstunden).





Benno Unterforsthuber

### Spiel- und Sportgeräte

fit4future stellt Ihrer Schule zu Beginn des Programms eine fit4future Teens-Box zur Verfügung, die nach Programmende an der Schule bleibt. Mittels der fit4future Teens-Box lassen sich die Inhalte leicht und kurzweilig in den Unterricht bzw. Schulalltag integrieren. Verschiedene Materialien wie Federfußball, Racket-Set Softboccia, Highspeed Skipping-Rope, Faszienrolle und -bälle, Roundnet, Widerstandsbänder, Balance Kreisel u. v. m. dienen der Aktivierung, Haltungs- und Konzentrationsförderung, der Koordination und der Entspannung.

### 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 Lehrkräfte können die Aktionskarten direkt während des Unterrichts oder in Pausen einsetzen. Auch die Jugendlichen werden dazu angeregt, die Karten eigenständig zu nutzen.

### E-Learning-Tools

Lern- und Erklärvideos, Übungsvideos, Audios, Tests oder Quizze unterstützen vor allem das selbst organisierte Lernen. Sie vermitteln Wissen oder animieren zum Mitmachen. Die E-Learning-Tools richten sich an Lehrkräfte sowie Schulsozialarbeitende, an die Schülerschaft 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 Lehrkräften und Schulsozialarbeitenden sowie Eltern, aber auch Jugendlichen eine Vielzahl an abwechslungsreichen Inhalten. In den Kategorien „Inspiration“, „Best Practice“ und „How To“ finden Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende sowie Eltern interessante Ansatzpunkte, Ideen und Anwendungsbeispiele zu verschiedenen gesundheitsbezogenen Themen. Jugendliche finden auf dem Blog Impulse und Inspiration zur Stärkung ihrer psychischen und physischen Gesundheit. Über unterschiedliche Filtermöglichkeiten gelangen sie schnell an die gewünschten Inhalte.

### Ideenkiste

Die Ideenkiste ist eine strukturierte, durchsuchbare Sammlung aller digitalen Inhalte des Programms und vernetzt analoge und digitale Inhalte. Sie können auf Basis Ihrer bereits erworbenen Erfahrung nach Inhalten differenzieren. So können Sie nach Übungen, Spielideen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten suchen, von der 5-Minuten-Bewegungspause bis hin zur kompletten Unterrichtseinheit. Zusätzlich können Sie beispielsweise selektieren nach:

- Handlungsfeld
- verfügbarer Zeit
- Lerntyp, Format, Schwierigkeitsgrad
- Zielgruppe, Altersgruppe der Jugendlichen
- Sozialform wie ganze Klasse, Partnerübung, Einzelaufgabe.

### Impuls-E-Mails

Wir bleiben in Kontakt: Über regelmäßige Impuls-E-Mails erhalten die fit4future-Schul-Coaches direkt alle Informationen und Updates über aktuelle fit4future-Themen.

# PROGRAMM-HIGHLIGHT THEMENTAG

Der fit4future-Thementag ist ein Event, welches in Ihrer Schule umgesetzt wird. Die Veranstaltung ist für die gesamte Schulgemeinschaft gedacht, d. h. es werden neben der Schülerschaft auch die Lehrkräfte, die Schulsozialarbeitenden sowie die Eltern und Erziehungsberechtigten eingeladen. Für die Umsetzung des Thementages erhalten teilnehmende Einrichtungen im Vorfeld alle notwendigen Informationen zur Durchführung (z. B. Checklisten, eine Unterrichtsreihe, Ablaufplan). Diese Inhalte werden über die digitale Gesundheitsplattform zur Verfügung gestellt.

Das Ziel der Thementage besteht darin, die Schulgemeinschaft zu stärken und das angeeignete Wissen auf spielerische Art und Weise gemeinschaftlich in die Praxis umzusetzen. Um die Jugendlichen partizipativ in die Planung an

der Schule einzubeziehen, wird nach der Anmeldung zum Thementag eine themenspezifische Unterrichtsreihe mit 6 Unterrichtseinheiten (jeweils 45 min.) von einer Lehrkraft durchgeführt. Eine Gruppe an motivierten Jugendlichen oder auch eine ausgewählte Klasse wirken kreativ an der Gestaltung des Thementages mit

Das Ziel der Unterrichtsreihe besteht dabei in der Ausarbeitung von 6 Stationen, welche am Thementag vor Ort umgesetzt werden. So betreuen Jugendliche, die bereits in der Vorbereitung des Thementages beteiligt waren, am Thementag vor Ort die erarbeiteten Stationen (Peer-to-Peer). Bei Fragen unterstützt Sie das fit4future-Team bei der Vorbereitung und Durchführung des Thementages.



shutterstock.com/2xSamara.com



iStock.com/JackF



## IHR BEITRAG

- Gemeinsame Entscheidung der Schulleitung und des Kollegiums für die verbindliche Teilnahme an fit4future
- Initiierung einer Steuergruppe, bestehend aus der Schulleitung, 2 fit4future-Schul-Coaches (Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitende) und 1 Eltern-Vertretung, optional Vertreterin bzw. Vertreter aus der Schülerschaft
- Durchführung des fit4future-Checks für ein gezieltes Programmangebot entsprechend der Vorerfahrung der Schule
- Aktive Umsetzung des Gesundheitsförderungsprozesses und regelmäßige Durchführung von Steuergruppentreffen
- Bereitstellung von Personalkapazitäten (fit4future-Schul-Coaches) für die aktive Umsetzung und verbindliche Teilnahme am Programm
- Verbindliche Teilnahme der fit4future-Schul-Coaches am halbjährlichen Workshop und an der Netzwerkveranstaltung „Online-Get-Together“
- Bekanntmachung und Implementierung von fit4future bei den Kindern und Jugendlichen, Lehrkräften und Schulsozialarbeitenden und Eltern: Beispielsweise Vorstellung der Initiative bei Lehrerversammlungen oder bei Elternabenden
- Hinweis auf fit4future in den verschiedenen Kommunikationsmitteln der Schule wie Internet, Schülerzeitung oder Elternbrief
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit nach Absprache (fit4future stellt Ihrer Schule dazu Pressevorlagen zur Verfügung)
- Erlaubnis zur Nennung des Schulnamens und Schulorts auf der fit4future-Website und in fit4future-Medien
- Aktiver Einsatz der zur Verfügung gestellten Programm-Unterlagen im Unterricht sowie Transfer in die Familien
- Herausgabe und Einsatz der Spiel- und Sportgeräte während der Pause bzw. im Unterricht
- Registrierung auf der digitalen Gesundheitsplattform (Mitgliederbereich der fit4future-Website) und aktive Nutzung der Inhalte
- Die Schule 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 Schuljahres 2024/2025. 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)

**Programmkoordination**

**fit4future**

**c/o planero GmbH**

Sylvensteinstraße 2, 81369 München  
[www.fit-4-future.de](http://www.fit-4-future.de)

**Programmverantwortlich:**

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)

