



# FIT4FUTURE

SETTING: SCHULE

EMPFEHLUNG:

- ➕ MEHREBENENPRINZIP (VERSCHIEDENE AKTEURE UND EBENEN EINBEZOGEN)
- NIEDERSCHWELIG (ANGEBOT GUT ZUGÄNGLICH UND GERINGER AUFWAND)
- KOSTENLOS
- PASSUNG VON MASSNAHMEN UND ZIELEN
- WIKRSAMKEIT / ZIELERREICHUNG
- INTERVENTIONSDAUER / NACHHALTIGKEIT (KONTINUITÄT)
- FÖRDERUNG VON AKTIVITÄTEN ÜBER KLASSENVERBAND HINAUS

## KURZBESCHRIEB

Das Programm «fit4future» bietet Schulen, Lehrpersonen und Eltern verschiedene Angebote und Materialien zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness mit dem Ziel die Lebensgewohnheiten (v .a. Bewegung und Ernährung) junger Menschen auf spielerische Weise nachhaltig und positiv zu beeinflussen.

## ZIEL / INTENTION

BEWEGTE PAUSE UND BEWEGTE FREIZEIT

Es werden die Gesundheitsförderung im Kindesalter, eine aktive Pausengestaltung sowie Anregungen zu gesunder Alltagsbewegung und Impulse zu einem gesunden Leben angestrebt. Dadurch wird erzielt, dass Problemfelder wie Bewegungsarmut, Übergewicht oder Stress genug früh erkannt und ihnen entgegengewirkt werden kann.

**ZIELGRUPPE (SCHULSTUFE)**  6- bis 12-Jährige (Primarstufe)

Eltern

Lehrpersonen

## PROGRAMMDAUER

LANG: 3-jährige Schulpartnerschaft/Betreuung durch Stiftung

## UMSETZUNGSMASSNAHMEN

Die dreijährige Betreuung und Unterstützung der Schulen beinhaltet Drucksachen, Vorträge und Veranstaltungen/Workshops zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness sowie die Lieferung einer Spieltonne inkl. einer Einführung dazu. Weiter werden Activity Days und Sportevents angeboten, welche von Botschaftern (v. a. ehemalige sowie aktive SportlerInnen) begleitet werden. Darüber hinaus werden Tipps zur gesunden Ernährung abgegeben und Elternabende organisiert.

**BENÖTIGTE RESSOURCEN** kostenlose Partnerschaft, zweimal jährlich Besuch der Infoveranstaltung sowie Ausbildung eines Schulhauskoordinators

#### **WIRKSAMKEIT / NACHHALTIGKEIT**

«fit4future» wird laufend durch das DSBG der Universität Basel wissenschaftlich überwacht, ausgewertet und weiterentwickelt. Die Evaluation der «fit4future» Bewegungsförderungsmittel zeigte positive Interventionseffekte der Gesamtaktivität sowie der moderaten und intensiven Aktivitätsintensitäten in der Pause. In der Pause aktive Kinder sind auch in ihrer Freizeit vermehrt aktiv. Längerfristige Wirkungen wurden bislang nicht untersucht (DSBG, 2010).

#### **BEMERKUNGEN**

«fit4future» ist ein Projekt der Cleven-Stiftung, welches durch diverse nationale und regionale Partner unterstützt wird. In der Schweiz zählt es zur grössten Gesundheitsförderungskampagne des Landes.

#### **KONTAKT**

«fit4future»  
Céline Sala  
Cleven-Stiftung  
Ruessenstrasse 6  
6341 Baar  
sala@cleven-stiftung.com  
Telefon: +41 41 766 63 82

<http://www.fit-4-future.ch/de/projekt.html>