



# Gemeinsam für eine gesunde Zukunft unserer Kinder

**fit4future**  




## Die grösste Gesundheitsinitiative für Kinder in der Schweiz

Wir alle möchten gesund sein und es möglichst lange bleiben. Genau hier setzt die *fit4future foundation* an: Seit 2005 bringt sie mit ihrem kostenlosen, inklusiven Programm zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness/psychische Gesundheit, Schwung in Schweizer Primarschulen und Freizeitangebote.

«fit4future» wird von Fachpersonen begleitet und laufend weiterentwickelt. Mit spielerischen Ansätzen begeistert das Programm Kinder, Lehrpersonen und Eltern gleichermaßen. Regelmässige Evaluationen bestätigen die hohe Qualität der abwechslungsreichen Angebote.

### «fit4future» Film



Kinder wissen genau, was sie wollen.  
Wir unterstützen sie dabei.



«fit4future» School engagiert sich seit über 20 Jahren mit Herzblut für die Gesundheitsförderung von Kindern. Im Zentrum stehen die Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. Über 1'000 Schulen sind Teil des kostenlosen Schulprogramms mit vielfältigen Angeboten: Workshops, Kinderkochkurse, Weiterbildungen, Elternreferate und weitere Aktivitäten.

## Für Kinder

- ◆ **Spieltonne:** Spielmaterialien für Bewegung auf dem Pausenplatz.
- ◆ **Brainbox:** Materialien zur Konzentrationssteigerung im Unterricht.
- ◆ **Greenbox:** Materialien zu Natur & Umwelt für drinnen und draussen.
- ◆ **Workshops:** Spielerische Parcours fürs ganze Schulhaus zu den Themen Bewegung, Ernährung, und Brainfitness/psychische Gesundheit.
- ◆ **Klassenkochkurse:** Mittagessen kochen im Schulzimmer unter Anleitung einer Fachperson.
- ◆ **Activity Days:** Klassenausflug in die Turnhalle mit vielen Sportarten, Spass und Teamgeist.
- ◆ **Erlebnistag Wald:** Draussen im Wald beobachten, forschen und mit allen Sinnen die Natur entdecken.
- ◆ **Erlebnistag Biodiversität:** Spannendes Wissen und praktische Ateliers für mehr Natur auf dem Schulhausareal.

## Für Lehrpersonen

- ◆ **Weiterbildungen:** 2x pro Jahr. Themen von Fachpersonen vermittelt. Mit praktischen Tipps für den Schulalltag.
- ◆ **Workshops:** Für das ganze Kollegium.
- ◆ **Kick-off:** Projekteinführung fürs Kollegium neuer Schulen.
- ◆ **Broschüren und Infomaterial:** Inputs, Tipps und Ideen zur Gesundheitsförderung an der Schule.
- ◆ **Lehrmittel und Kartensets:** Material und didaktische Tools für den Unterricht.

## Für Eltern

- ◆ **Referat «Kinder stärken»:** Einführung einer resilienzfördernden Kommunikation in der Familie. Mit einem unterstützenden Kartenset für zuhause.
- ◆ **Broschüren:** Wertvolle Inputs zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness/psychische Gesundheit, für einen gesunden Kinderalltag.



Bei «KiKo – Kinder kochen», unseren Freizeit-Kochkursen, dreht sich alles um Spass und Entdeckerfreude! In erlebnisorientierten Halbtages-Kursen oder Serien dürfen Kinder im Primarschulalter unter Anleitung einer Fachperson den Kochlöffel schwingen, neue Zutaten ausprobieren und mit allen Sinnen die bunte Welt des Kochens und Essens erkunden. Die Kurse finden mittwochs, samstags oder während der Ferien in Schulküchen statt. Die Organisation erfolgt in Zusammenarbeit mit Gemeinden, Schulen, Elternvereinen oder Ferienspass.

Infos: [www.fit4future-kiko.ch](http://www.fit4future-kiko.ch)



Täglich neue Sportarten ausprobieren, eigene Stärken entdecken und gemeinsam Grosses erleben – genau darum geht es in unseren polysportiven Feriencamps für Primarschulkinder. Neben Bewegung stehen auch Inklusion, Chancengleichheit, gesunde Ernährung, mentale Stärke, Teamgeist und ganz viel Spass im Mittelpunkt. Die Camp-Woche wird inklusive Verpflegung und Ganztagesbetreuung (Rabatt für Geschwister/mit Kulturlegi) angeboten.

Infos: [www.fit4future-camps.ch](http://www.fit4future-camps.ch)



## Unterrichtsmaterial, Unterstützung und Inspiration

### Ideenkiste

Infodokumente,  
Übungssammlungen,  
Kartensets etc.



### Newsletter

Monatlicher Input zu  
den Themen Bewegung,  
Ernährung und Brainfit-  
ness/psychische  
Gesundheit.



### Soziale Kanäle

Abonniere uns auf Instagram, Facebook, LinkedIn und Youtube.



«flip up» setzt sich dafür ein, dass Kinder gesund aufwachsen können – mit viel Bewegung, genussvoller Ernährung und mentaler Stärke. Im Rahmen von Weiterbildungsmodulen in Tagesstrukturen vermittelt «flip up» Leitungs- und Betreuungspersonen Wissen sowie praktische Ideen für die Umsetzung im Alltag mit den Kindern.

Schulergänzende Tagesstrukturen wie Mittagstische, Horte und Tagesschulen haben einen grossen Einfluss auf die kindliche Entwicklung. Sie bieten beste Voraussetzungen, die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern spielerisch und nachhaltig zu fördern.

«flip up» ist ein gemeinsam entwickeltes und umgesetztes Projekt von RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung und der *fit4future foundation*.

Infos: [www.flip-up.ch](http://www.flip-up.ch)



# Herzlichen Dank unseren zahlreichen Unterstützungspartnern

Ein besonderer Dank gilt unseren «Nationalen Projektpartnern»

## «fit4future» School

Nationale Partner



ERNST GÖHNER  
STIFTUNG

Nationale Fachpartner



## «fit4future» Camps

Supportingpartner



Partner



## «KiKo - Kinder kochen»

Stiftungspartner



Fachpartner



## «flip up»

Stiftungspartner



Fachpartner



**fit4future foundation**  
Ruessenstrasse 6, 6341 Baar  
T 041 766 63 83  
info@fit4future-foundation.ch  
www.fit4future-foundation.ch