



«fit4future» Infolyer

# Für Kinder und ihre gesunde Zukunft

---



«fit4future»

## Die grösste Gesundheitsinitiative für Kinder in der Schweiz

---

Wir alle möchten gesund sein und es möglichst lange bleiben. Das Fundament dafür wird in der Kindheit gelegt. Deshalb engagiert sich die *fit4future foundation* seit 2005 mit ihrem gleichnamigen Programm kostenlos für Gesundheits- und Bewegungsförderung an Schweizer Primarschulen und in der Freizeit.

«fit4future» wird von Fachleuten begleitet und stetig weiterentwickelt. Das spielerische Programm zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness/psychische Gesundheit ist bei Kindern, Lehrpersonen und Eltern beliebt, wird laufend evaluiert und gilt als hochwertig.

Im Folgenden ein Blick auf unsere drei Projekte.



«Die vielen Spiel- und Sportgeräte motivieren die Kinder, egal wie talentiert sie sind, zu mehr Bewegung in den Pausen und im Alltag zu Hause. Und das Ganze ist kostenlos, super oder?!»

Dominique Gisin, Abfahrt Olympiasiegerin 2014,  
Botschafterin von «fit4future»



Angebot

## «fit4future» Schulprogramm

---

Bereits über 1'000 Schulen wurden schweizweit bei «fit4future» aufgenommen und engagieren sich so für Gesundheitsförderung. Kinder, Lehrpersonen und Eltern profitieren kostenlos von einem vielfältigen Angebot.

### FÜR KINDER

- ◆ **Spieltonne:** Bewegte Action für die grosse Pause
- ◆ **Brainbox:** Materialien für bewegte Pausen zur Konzentrationssteigerung im Unterricht
- ◆ **Workshops:** Spielerischer Parcours fürs ganze Schulhaus für mehr Bewegung, gesündere Ernährung und Stärkung der psychischen Gesundheit
- ◆ **«Activity Days»:** Klassen-Exkursion zu coolen Sportarten und spannenden Spielen
- ◆ **«Snow Days 4 Kids»:** Klassentag im Schnee mit tollen Wettkämpfen und Langlaufkurs
- ◆ **Klassen-Kochkurse:** Im Schulzimmer unter Anleitung einer Fachperson Zmittag kochen

### FÜR LEHRPERSONEN

- ◆ **Weiterbildungen:** Von Fachpersonen mit theoretischen Grundlagen der Gesundheitsförderung und praktischen Tipps für den Schulalltag
- ◆ **Workshops:** Für das ganze Kollegium
- ◆ **Kick-offs:** Projekt-Einführung fürs Kollegium
- ◆ **Broschüren:** Für Gesundheitsförderung an der Schule, mit wertvollen Inputs für den Unterricht

### FÜR ELTERN

- ◆ **Referat Resilienzförderung in der Familie:** Konflikte als Entwicklungschance nutzen. Einführung in eine resilienzfördernde Kommunikation zur Stärkung des Kindes, mit unterstützen dem Kartenset für zuhause.
- ◆ **Broschüren:** Wertvolle Inputs zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness, für einen gesunden Alltag der Kinder

Infos und Anmeldung: [www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch)



Angebot

## «fit4future» Sportcamps

### FREIZEITPROJEKT

Die «fit4future» Sportcamps bieten Primarschulkindern in den Ferien eine bewegte und sozial wertvolle Zeit mit Gleichaltrigen. Spezialisten zahlreicher Verbände und Vereine leiten jeden Tag ein buntes Programm mit verschiedenen Sportarten. Nebst Bewegung stehen auch mentale Stärke und eine ausgewogene Ernährung im Zentrum.

Eine Sportcamp-Woche inklusive Verpflegung und Ganztagesbetreuung kostet 280.– Franken pro Kind (Rabatt für Geschwister/mit Kulturlegi).

In Basel, Bern, Chur, Glarus, Lausanne, Luzern, St. Gallen, Zug und Zürich.

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



Angebot

## «KiKo - Kinder kochen»

---

### FREIZEITPROJEKT

«KiKo» ist ein Freizeitangebot und sensibilisiert Kinder spielerisch für eine gesunde, nachhaltige Ernährung. In Kochkursen von 1 bis 8 Halbtagen schwingen Kids im Primarschulalter unter der Leitung einer Fachperson den Kochlöffel, probieren Unbekanntes aus und entdecken Neues. Die Kurse finden mittwochs, samstags oder während der Ferien in Schulküchen statt.

In Zusammenarbeit mit Gemeinden, Schulen, Elternvereinen oder Ferienpass-Anbietern ermöglicht «KiKo» erlebnisorientierte Kochkurse, in denen der Spass im Zentrum steht. Zudem lernen die Kinder viel Spannendes rund ums Essen.

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



«KiKo vermittelt spielerisch, wie viel Spass gemeinsames Kochen macht und ist ein Abenteuer für die Kids.»

Andreas Caminada, 19 Punkte GaultMillau,  
Schloss Schauenstein, Fürstenu,  
Botschafter von «fit4future»

# WIR DANKEN UNSEREN NATIONALEN PARTNERN HERZLICH FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG.

## «FIT4FUTURE» SCHULPROGRAMM

Partner



Stiftungspartner



Beisheim Stiftung



Fachpartner



Universität  
Basel

Departement für  
Sport, Bewegung und Gesundheit



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

---

## «FIT4FUTURE» SPORTCAMPS

Supportingpartner



Partner



---

## «KIKO-KINDER KOCHEN»

Stiftungspartner



Fachpartner



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

fit4future foundation  
Ruessenstrasse 6  
CH-6341 Baar  
Tel 041 766 63 83  
info@fit-4-future.ch  
www.fit-4-future.ch