

Liebe Familien,

herzlich willkommen bei fit4future Kids! Schön, dass Sie dabei sind.

fit4future ist ein ganzheitliches Gesundheitsförderungsprogramm an der Schule Ihres Kindes. Werden auch Sie aktiv!

Stellen Sie sich das Programm fit4future wie eine Reise vor. **Das Ziel: ein gesünderes Leben.** Wir begleiten Sie dabei mit dem Eltern-Impuls. Darin finden Sie Informationen, wie Sie in vier Etappen mehr Gesundheit für die ganze Familie erreichen: Über Bewegung, psychische Gesundheit und geistige Fitness, Suchtprävention und Ernährung.

Ganz wichtig: Spaß und Motivation stehen stets im Vordergrund. Eben wie bei einer Reise zu einem vielleicht neuen, aber spannenden Ort. Ganz egal, ob Sie Gesundheitsprofi sind, sich in einzelnen Bereichen auskennen oder erst starten: Für alle gibt es hilfreiche Tipps und Inspiration.

Zum Start: Registrierung für die fit4future-Gesundheitsplattform



Registrieren Sie sich mit Ihrem Namen, Ihrer E-Mail-Adresse und eigenem Passwort auf der fit4future-Website. Danach können Sie sich jederzeit mit diesen Nutzerdaten einloggen und auf alle Inhalte zugreifen.

>> [Hier geht's zur Registrierung](#)

Basisausstattung: Ihr „digitaler Reisekoffer“ – Elternbroschüre, Blog, Ideenliste und Online-Seminare



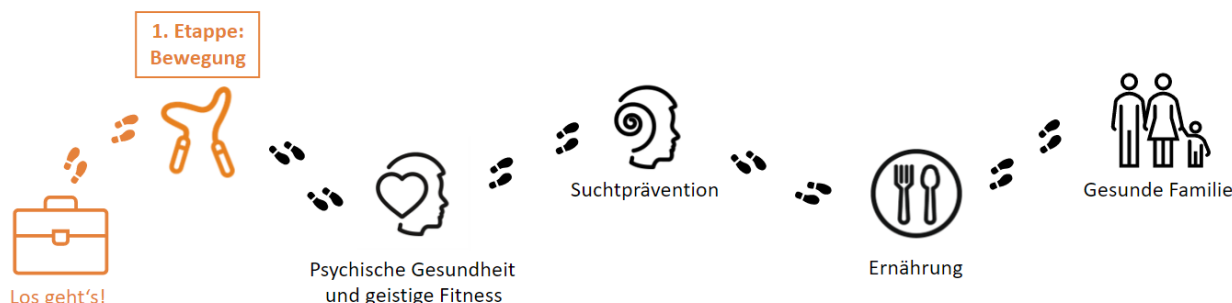
Sie wollen erstmal einen Überblick über das fit4future-Programm erhalten? Werfen Sie einen Blick in unsere **fit4future-Elternbroschüre**. Hier erfahren Sie, wie fit4future Kids funktioniert, wie Sie zu Hause die Gesundheit Ihrer Kinder fördern und sich aktiv beteiligen können.

>> [Wissenswertes: fit4future Kids Elternbroschüre](#)

Sie wollen direkt einsteigen? Dann starten Sie doch im **fit4future-Blog**: Dieser gibt Inspiration zum Thema Gesundheit im Familienalltag. In den Beiträgen finden Sie Tipps für eine aktive Freizeitgestaltung mit Ihrem Kind sowie praxisorientierte Anregungen, die Ihnen dabei helfen, Gesundheit zu Hause zu leben. Die Lesedauer der Texte beträgt zwischen 2 und 5 Minuten.

Sie benötigen schnell eine Idee, die Sie direkt im Familienalltag nutzen können? In der **fit4future-Ideenliste** finden Sie Übungen, Videos und Hörgeschichten.

Als digitales Format bieten wir einmal im Halbjahr ein **fit4future-Online-Seminar** mit renommierten Expertinnen und Referenten an.



Die 1. Etappe im fit4future-Programm: Bewegung

Freude an Bewegung finden und sie spielerisch in den Familienalltag integrieren: Mit dem fit4future-Handlungsfeld „Bewegung“ können Sie gemeinsam aktiv und fit werden. Für die ersten Schritte haben wir ein paar Highlights zusammengestellt:

- **Frühlingserwachen**



Aktiv in den Tag starten. Schauen Sie sich das Video an und gestalten Sie mit Ihrem Kind eine bewegte Morgenroutine.

>> [Idee: Video „Starte aktiv in den Tag“](#)

- **Langweilige Spaziergänge ade**



Mit einem Bewegungsbingo wird der nächste Ausflug zum Spaßgarant. Also ab nach draußen!

>> [Blogbeitrag: Freizeittipp „Bewegungsbingo“](#)

- **Alternative Lernmethoden**



Warum Ihr Kind bei den Hausaufgaben nicht nur stillsitzen sollte, erfahren Sie in dieser Online-Seminar-Aufzeichnung mit Sportpädagoge Prof. Dr. Christian Andrä.

>> [1. Online-Seminar: Bewegtes Lernen](#)

- **In Balance**



Morgens müde, abends wach, dazwischen hibbelig oder lieber Couchsurfing statt Volleyball. Warum die richtige Dosis an Bewegung Ihrem Kind beim Entspannen hilft.

>> [Blogbeitrag: Inspiration „Entspannung durch Bewegung“](#)

Nun haben Sie alle Basisinformationen zum Start in ein gesünderes Familienleben. Waren interessante Impulse für Sie dabei? Dann legen Sie los. Oder Sie können auf eigene Faust Ihre Lieblingsübung entdecken, Ideen ausprobieren und einen passenden Blogbeitrag finden.

Sind Sie bereit? Dann starten Sie gemeinsam mit uns ins Abenteuer „gesunde Familie“!

Ihr fit4future Kids-Team