

Text für Schul-Website

«fit4future»: Gesundheitsförderung an unserer Schule

2005 hat die gemeinnützige *fit4future foundation* das Programm «fit4future» ins Leben gerufen. Über 1'000 Primarschulen profitieren in der Schweiz seit Beginn des Programms kostenlos vom vielseitigen Angebot zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness/psychische Gesundheit. Das Ziel der wissenschaftlich begleiteten Initiative lässt sich einfach zusammenfassen: Das Programm soll die Lebensgewohnheiten von Kindern nachhaltig prägen und sie spielerisch zu einem gesunden Lebensstil motivieren, welcher auch den Übergang ins Erwachsenenfindet.

Das Konzept von «fit4future» funktioniert: Auch unsere Schule ist vom Angebot und der Qualität von «fit4future» überzeugt. Die Spiel- und Sportmaterialien für einen bewegten Unterricht und aktive Pausen sind für alle Kinder, auch denjenigen mit Beeinträchtigungen konzipiert, steigern die Konzentrationsfähigkeit und kommen bei den Klassen sehr gut an. Die Wissensvermittlung bei den Kindern, den Lehrpersonen und den Eltern ermöglichen das gemeinsame «an einem Strang ziehen». Zudem stehen allen teilnehmenden Schulen jährlich rund 400 Veranstaltungen wie zum Beispiel Sport- und Bewegungstage, Workshops, Kochkurse, Weiterbildungen für Lehrpersonen oder themenspezifische Referatsabende für Eltern zur Auswahl.

«fit4future» setzt seit Beginn auf fachliche Begleitung. Das Programm wird unterstützt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und von Gesundheitsförderung Schweiz. Ebenfalls zentral sind die Kooperationen mit zahlreichen Kantonen und nationalen Sportverbänden. Zudem engagieren sich aktuelle und ehemalige Spitzenathlet/-innen als Botschafter/-innen für das Programm. Dank der finanziellen Unterstützung durch Partner kann «fit4future» ihre Qualität wahren, jedes Jahr wachsen und sich weiterentwickeln.

Wertvolle Inputs und Informationen für einen gesunden Alltag gibt's übrigens auch im monatlichen «fit4future» Input: Hier geht's zur [Anmeldung](#).