



Eine Initiative der
cLeven·stiftung

«fit4future»

... weil Kinder Zukunft bedeuten

Kinder laufen für Kinder zugunsten «fit4future»



Liebe Lehrerinnen und Lehrer, sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns sehr, dass Sie einen Lauf für Kinder laufen für Kinder an Ihrer Schule durchführen und «fit4future» - die Gesundheitsinitiative der Cleven-Stiftung - zu Ihrem guten Zweck machen wollen.

Alle erlaufenen Spendengelder, die in unser Projekt fließen, werden wir zweckgebunden einsetzen, um Grund- und Förderschulen in sozialen Brennpunkten «fit4future» zu machen.

So können auch Sie mithelfen, einen nachhaltig positiven Beitrag zur physischen und psychischen Gesundheitsförderung im Kindesalter zu leisten.

Unter allen teilnehmenden Schulen, die für «fit4future» laufen, verlosen wir eine 3-jährige «fit4future»-Schulpartnerschaft!

Ihr

Malte Heinemann
Geschäftsführer Cleven-Stiftung

Besten Dank für einen tollen Workshop!
Sowohl Kinder als auch Lehrer waren sehr
begeistert & Fantastisch, was Sie da auf die Beine
stellen und anbieten &

Beste Grüße
Sebastian Back (Kids Camp Grundschule
Königstein)



Ich kann schon ganz doll
einen Ball auf dem Kopf
balancieren, ganz ruhig
und gaaanz lang. Das kann
keiner so gut wie ich.«



Am meisten freue ich mich
in der Schule auf die rote
Tonne! Da sind ganz tolle
Sportsachen drin. Die Tonne
würde ich am liebsten mit
nach Hause nehmen.«

Ich wusste gar nicht,
dass in Salzstangen
so viel Zucker drin ist.
Es heißt doch:
Salz-Stange!?!«



«fit4future» - Die Fakten



- Bewegungsräume und Spielplätze verschwinden.
- Medienkonsum steigt, Bewegungsaktivität sinkt.
- Nur jeder vierte Junge und jedes sechste Mädchen zwischen elf und siebzehn Jahren bewegt sich jeden Tag sportlich.
- Jedes achte Kind macht außer dem Schulsportunterricht nie Sport.
- Unausgewogene Ernährung ist neben Bewegungsmangel Hauptgrund für die steigende Übergewichtsproblematik bei Kindern.

Die Folgen



15% der Kinder in Deutschland haben Übergewicht, 6,3 % sind adipös.

Herz-Kreislauf-Schwächen	<ul style="list-style-type: none">▪ 25 % der Kinder leiden unter Herz-Kreislauf-Schwächen.
Koordinationsprobleme	<ul style="list-style-type: none">▪ Mehr als 30 % der Kinder haben Koordinationschwächen.▪ Sechs von zehn Kindern können z. B bei der Einschulung keinen Purzelbaum schlagen. Steigendes Unfallrisiko.
Haltungsschäden	<ul style="list-style-type: none">▪ 65 % leiden unter Haltungsschwächen.
Osteoporose	<ul style="list-style-type: none">▪ Jede dritte Frau/jeder fünfte Mann über 50 Jahre leidet an Osteoporose (= 7.8 Mio. Menschen). Eine Folge davon sind rund 300.000 Osteoporose-Frakturen und Kosten für das Gesundheitswesen von ca. 5.4 Mrd. EUR pro Jahr
Diabetes	<ul style="list-style-type: none">▪ 10,2% der Deutschen im Alter von 20-79 Jahren leiden unter Diabetes. Es gibt insgesamt 10,5 Millionen Diabetes-Kranke in Deutschland. Davon wissen 3,5 Mio. nicht, dass sie krank sind. Im Jahr kommen in Deutschland 300 000 dazu.

Die Folgen



Psychische Probleme

- Fehlende Leistungsfähigkeit, Ängste und Depressionen, Lernprobleme, Stress und Aggressionen, fehlende Teamfähigkeit, soziale Integrationsprobleme.

Die Wirkung von «fit4future»



«fit4future»

- motiviert für einen nachhaltig aktiven und gesunden Lebensstil
- vermittelt Spaß an Bewegung, gesunder Ernährung und Brainfitness (geistige Leistungsfähigkeit)
- bekämpft Bewegungsarmut und Übergewicht
- fördert die grundmotorischen Fähigkeiten und senkt so Unfallrisiken
- wirkt frühzeitig Stress und Aggressionen entgegen
- trägt dazu bei, Osteoporose um 10 – 15 Jahre zu verzögern (und hilft, Oberschenkelhalsbrüche im Alter bis zu 50% zu reduzieren)
- reduziert das Risiko, an Diabetes zu erkranken



Das Programm



Eine Initiative der
.cleveland*stiftung

Das Programm sensibilisiert die Zielgruppen, zeigt Möglichkeiten und vermittelt Impulse für **eine gesunde Entwicklung im Kindesalter**. Es gibt jungen Menschen die Chance, physisch und psychisch fit zu werden und es in Zukunft auch zu bleiben.



Das Programm basiert auf den drei Modulen:



Modul Bewegung



Eine Initiative der
.clevelandstiftung



Ziele: Vermittlung von Spaß an Bewegung und Förderung grundmotorischer Fähigkeiten



Modul Bewegung



Eine Initiative der
.clevelandstiftung

Das Modul Bewegung beinhaltet:

- 1 Spieltonne mit rund 20 verschiedenen Spiel- und Sportgeräten für den Sportunterricht und die Bewegte Pause
- Kommunikationsmittel (Eltern- und Lehrerbrochüren, Aktionskarten mit Spielideen, Downloads über www.fit-4-future.de)
- Workshops «Bewegung» für die Lehrer
- Aktionen für die Kids (z.B. Aktionen mit Sportpartner, Bewegungsfestival, Bewegungs-Workshops an den Schulen für die Kinder)



Modul Ernährung



Eine Initiative der
.cLeven.stiftung



Ziel: langfristige und positive Beeinflussung von Lebensgewohnheiten und Essverhalten

Das Modul Ernährung beinhaltet:

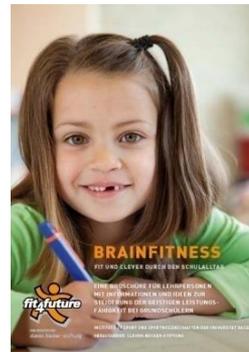
- Ernährungskarten für Kinder (Kernbotschaften und Tipps für den Alltag rund ums Essen und Trinken inkl. einfacher Rezepte)
- Broschüren und Downloads für Lehrer und Eltern mit Infos und Ideen für den Unterricht und Zuhause, inkl. Rezepte
- Workshops von Ernährungsberaterinnen für Kinder, Lehrer und Eltern



Modul Brainfitness



Ziele: Förderung geistiger Leistungsfähigkeit, Inputs zu Konzentration, Stress-Abbau und Schlaf



Modul Brainfitness



Eine Initiative der
.cleven*stiftung

Das Modul Brainfitness beinhaltet:

- 1 Brainfitness-Box (Spiele, Material, Ideen-Katalog, etc.)
- Aktionskarten für Kinder (Tipps, Tricks und Anleitungen)
- Broschüren für Lehrer und Eltern mit Informationen und Ideen für den Unterricht
- Workshops für Lehrer, Kinder und Eltern



Die Umsetzung



Eine Initiative der
.clevelandstiftung

«fit4future» schliesst mit den Schulen eine Schulpartnerschaft ab, die Folgendes beinhaltet:

- Kostenlose Abgabe von Sport-Material/Bewegungsgeräten (inkl. Materialersatz bei Defekt), plus Drucksachen und Informationsmaterial für alle vorgenannten Module
- Kostenlose Betreuung und Unterstützung einer Schule für die Dauer von mindestens drei Jahren
- Durchführung von Workshops, Aktionen (Bewegungs- und Erlebnis-tage) und Informationsveranstaltungen für Lehrer, Kinder und Eltern

Verpflichtung Schule

- Aktive Umsetzung und Teilnahme am Programm
- Teilnahme an jährlich einer Informationsveranstaltung/Workshop durch «fit4future»



«fit4future»

