



fit4future foundation

Kinder sind Zukunft





fit4future foundation

Ein Blick hinter die Kulissen

Die *fit4future foundation* (ehemals Clevin-Stiftung) wurde 2004 gegründet. Ihr Ziel ist es, einen nationalen Beitrag zur Gesundheitsförderung von Kindern zu leisten. Partnerschaften und die Zusammenarbeit mit Spezialisten sind dabei zentral.

Mit «fit4future» lancierte die Stiftung 2005 ein Programm für Schweizer Primarschulen, das Kindern spielerische und nachhaltige Impulse für einen gesunden Lebensstil vermittelt. Über 1 Million Kinder haben das Programm unterdessen durchlaufen, jede dritte Primarschule der Schweiz nimmt aktuell teil. Kostenlos. Das Projekt ist zur grössten Gesundheitsförderungsinitiative der Schweiz gewachsen.

In Kooperationen mit Fachpartnern hat das Stiftungsteam weitere Projekte wie die «fit4future» Sportcamps oder «KiKo – Kinder kochen» entwickelt. Sie motivieren Kinder auch in der Freizeit erlebnisorientiert für mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung. Bei allen Angeboten ermöglicht die Zusammenarbeit mit Experten nicht nur eine qualitativ hochwertige Umsetzung sondern auch eine stetige Weiterentwicklung der Projekte.



”

«Ich engagiere mich für «fit4future», um möglichst vielen Kindern den Sport näher zu bringen und ihnen zu zeigen, wie wichtig Bewegung ist und wieviel Spass sie macht.»

Nicola Spirig, Triathlon-Olympiasiegerin und dreifaches Mami.



Bewegungsmangel

Gefragt sind Taten

In der Schweiz bewegt sich jedes dritte Kind zu wenig. Jedes fünfte ist übergewichtig. Die gesundheitlichen Konsequenzen sind gravierend – für das Individuum, aber auch für die Gesellschaft.

Folgen von Bewegungsmangel

>30%

der Kinder haben **Koordinationsschwächen**
> 50% der Kinderunfälle sind Folgen von Stürzen

25%

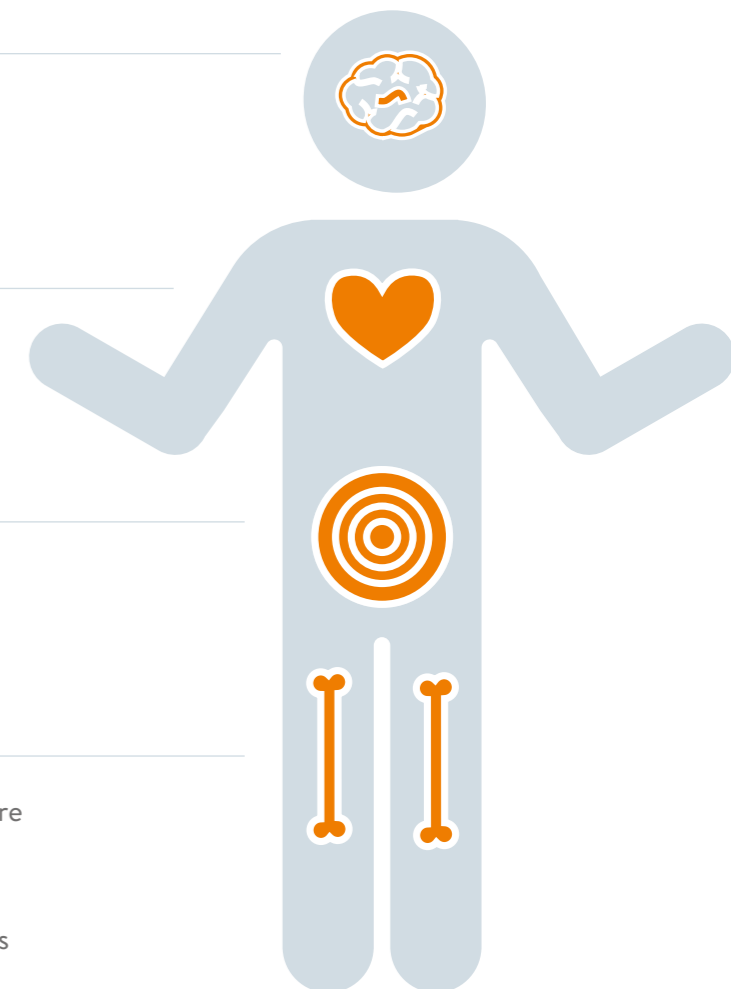
der Kinder leiden unter **Herz-Kreislauf-Schwächen**

65%

der Kinder leiden unter **Haltungsschäden**

33%

der Frauen und 20% der Männer über 55 Jahre leiden an **Osteoporose**. Dies hat jährlich ca. 12'000 Schenkelhalsbrüche und Kosten von CHF 600 Mio. für das Schweizer Gesundheitswesen zur Folge.



Bewegungsmangel kann gravierende gesundheitliche Folgen haben. Für uns alle.



Das Schulprogramm «fit4future»

Wer sich bewegt, bleibt gesund

«fit4future» ist zum schweizweit grössten Schulprogramm im Bereich Gesundheits- und Bewegungsförderung gewachsen. Unterdessen profitieren jährlich über 165'000 Kinder, deren Eltern und rund 12'000 Lehrpersonen kostenlos von der Initiative.

Das wissenschaftlich begleitete Programm bietet Primarschulen ein breites Angebot bestehend aus Veranstaltungen, Lehrmitteln und Bewegungsmaterialien. «fit4future» verfolgt das Kernziel, Kinder in den Bereichen Bewegung, ausgewogene Ernährung sowie psychische Gesundheit nachhaltig positiv zu prägen.

Durch den persönlichen Kontakt zu den Lehrpersonen und den Eltern kann auch auf die sich stetig ändernden Bedürfnisse eingegangen werden. Zahlreiche BotschafterInnen und Sportverbände unterstützen «fit4future» und wirken bei Veranstaltungen als Motivatoren mit. Die persönliche Begegnung mit Profisportlern spornt an und lässt jedes Kinderherz höher schlagen.



94% der Kinder
finden die bewegte
Pause toll

Auszug aus Befragung
Partnerschulen





Über das Schulprogramm

Engagement mit Herzblut

«fit4future» setzt sich im Schulalltag für die Gesundheit der Kinder ein und leistet einen wichtigen Beitrag für die Zukunft.

Das Projekt in Kürze

- ◆ erreicht alle Kinder in der Schweiz.
- ◆ motiviert Kinder spielerisch zu einem gesunden Lebensstil mit mehr Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung im Schulalltag und zu Hause.
- ◆ stärkt die psychische Gesundheit der Teilnehmenden.
- ◆ ist kostenlos und damit auch für Schulen möglich, die keine oder beschränkte Ressourcen haben.
- ◆ wurde von Spezialisten entwickelt, wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert.
- ◆ Die Umsetzung erfolgt kindgerecht, für Lehrpersonen pfannenfertig und für Eltern beratend.
- ◆ ist wegen seines mindestens dreijährigen Programms und des diversifizierten Angebots nachweislich nachhaltig.
- ◆ ist in den Alltag des Kindes integriert und bietet immer wieder Neues.
- ◆ dient für andere Projekte als Plattform, schafft und nutzt Synergien.
- ◆ bleibt am Puls der Zeit.
- ◆ macht Spass!



”

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, Abfahrts-Olympiasiegerin 2014



Das Angebot

Das Schulprogramm im Detail

Das Angebot von «fit4future» besteht aus zielgruppengerechten Kommunikationsmitteln, Spiel- und Sportmaterialien für Unterricht und Pause sowie aus rund 350 Veranstaltungen pro Jahr.

Die wissenschaftliche Begleitung und fachliche Weiterentwicklung ist seit Beginn des Projektes eine der wichtigsten Voraussetzungen. Hierbei kann «fit4future» auf die Unterstützung folgen-

der Partner zählen: Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung und Gesundheitsförderung Schweiz.

«fit4future» bietet jährlich ...

... für Kinder:

- ◆ Spielerische Kartensets zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness
- ◆ Spieltonne, Brainbox
- ◆ Für jede neue Schule: Spieltonnen-Einführungen auf dem Pausenplatz
- ◆ Workshops an den Schulen (wahlweise zu Bewegung, Ernährung, Brainfitness/ psychische Gesundheit; ganze Schule macht mit)
- ◆ «Activity Days» in verschiedenen Städten der Schweiz (mit je ca. 180 Kindern)
- ◆ «Outdoor Days» in der Natur für die ganze Schule
- ◆ «Snow Days 4 Kids» in Einsiedeln
- ◆ Kochkurse im Klassenzimmer

... für Lehrpersonen:

- ◆ Broschüren für Lehrpersonen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness
- ◆ «fit4future» Ideenkiste: Datenbank mit massgeschneiderten Inputs
- ◆ Kick-off-Events fürs Lehrpersonen-Kollegium neuer Schulen
- ◆ Obligatorische Weiterbildungen (2x jährlich) in verschiedenen Städten der ganzen Schweiz
- ◆ Lehrpersonen-Workshops an Schulen
- ◆ «fit4future» Input: Monatlicher Newsletter mit hilfreichen Tipps für den Schulalltag

... für Eltern:

- ◆ Elternbroschüren zu allen drei Themen
- ◆ «fit4future» Ideenkiste: Datenbank mit massgeschneiderten Inputs
- ◆ Elternabende (wahlweise zu Bewegung, Ernährung oder Brainfitness/psychische Gesundheit)
- ◆ «fit4future» Input: Monatlicher Newsletter mit hilfreichen Tipps für Zuhause

→ www.fit-4-future.ch



96% der Schulen verlängern ihre Partnerschaft um weitere 3 Jahre!



«fit4future» Sportcamps

Ferien mit Bewegung und Spass

Die «fit4future» Sportcamps sind ein weiteres Projekt der Stiftung. Die polysportiven Ferienwochen begeistern Kinder im Primarschulalter für Bewegung und gesunde Ernährung. In Zusammenarbeit mit Sportämtern, diversen nationalen Sportverbänden und lokalen Vereinen bewegen die Sportcamps jährlich über 1000 Kinder in der ganzen Schweiz.

Die «fit4future» Sportcamps sind aus dem gleichnamigen Schulprojekt heraus entstanden. «fit4future» gilt als grösstes Gesundheitsförderungsprojekt an Schweizer Schulen und legt auch in den Sportcamps grossen Wert auf ausgewogene Ernährung: Znüni, Mittagessen und Zvieri sind deshalb nicht nur fein sondern auch gesund. Für die Umsetzung der täglich wechselnden Sportmodule sind Fachleute von

Sportverbänden und Vereinen verantwortlich. Somit besteht das Programm jeweils aus einem kunterbunten Mix von klassischen Sportarten und trendigen, nicht alltäglichen Bewegungsformen. Auch mentale Stärke wird trainiert. Wir bieten in unseren Sportcamps Ganztagesbetreuung an, übernachtet wird jeweils zu Hause. Jedes Kind im Primarschulalter ist willkommen!

Ausstragungsstädte:

- ◆ Winterferien: St. Gallen, Zug, Zürich
- ◆ Frühlingsferien: Bern, Basel, St. Gallen
- ◆ Sommerferien: Chur, Zürich, Luzern, Zug
- ◆ Herbstferien: Basel, Bern, Zug, Glarus, Zürich, Lausanne

→ **Anmeldung und Informationen:**
www.fit4future-camps.ch

i

- 80 Verbände & Vereine
- 10 bis 15 Sportarten
- Mentale Stärke
- Soziale Kompetenzen





«KiKo - Kinder kochen»

Kochkurse für Primarschulkinder

Beim Freizeit-Projekt «KiKo – Kinder kochen» steht der Spass im Zentrum. In Kursen von 1 - 8 Halbtagen schwingen Kinder im Primarschulalter den Kochlöffel, probieren Unbekanntes aus und entdecken Neues. «KiKo» begeistert Kinder auf erlebnisorientierte Art fürs Kochen und eine ausgewogene Ernährung und vermittelt spielerisch Wissen zu Themen wie Saisonalität, Regionalität oder Food Waste.

- ◆ «KiKo» möchte Kindern unter fachlicher Leitung erlebnisorientiert fürs Kochen und eine ausgewogene Ernährung begeistern und ihnen gleichzeitig spielerisch Wissen zu Themen wie Regionalität und Nachhaltigkeit vermitteln.
 - ◆ In Kleingruppen bereiten die Teilnehmenden Znüni/Zvieri, Vorspeise, Hauptspeise und Dessert vor, essen gemeinsam und waschen am Schluss zusammen ab.
 - ◆ Jedes Kind, das an einer Kochkurs-Serie teilnimmt, bekommt ein Rezeptbüchlein mit zahlreichen Gerichten zum Nachkochen zuhause.
 - ◆ Veranstalter sind z.B. Gemeinden, Schulen, Vereine, Elternorganisationen oder auch Ferienpass-Anbieter.
 - ◆ Ihnen stehen alle «KiKo»-Unterlagen, Anmeldeplattform sowie Kontakte zu Kochkursleiterinnen kostenlos zur Verfügung.
 - ◆ Die Kosten für Kochkursleiterin, Lebensmittel etc. werden vom Veranstalter getragen.
- 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



Kinder, die (mit)kochen dürfen, ernähren sich vielseitiger und ausgewogener.



fit4future foundation
Run4Kids

Normalerweise joggen Menschen für ihre Gesundheit oder um den Sieg. Es gibt jedoch noch viele weitere Gründe, die Joggingschuhe anzuziehen. Einer davon ist der «run4kids», den die *fit4future foundation* seit 2013 organisiert.

Bei diesem Charity-Lauf am Zürihorn tragen Jahr für Jahr zahlreiche namhafte Unternehmen mit ihren Mitarbeitenden und deren Familien sowie auch Privatpersonen dazu bei, dass Kinder in der Schweiz gesund bleiben und werden, dass sie unbeschwert ihre Kindheit geniessen dürfen und dass auch jene, die von

schweren Schicksalen getroffen sind, Momente erleben können, in denen sie ihr Leid vergessen. Der Lauf-Erlös des «run4kids» geht jedes Jahr an eine Organisation, die sich für das Wohl von Kindern in der Schweiz einsetzt sowie zur Hälfte ans «fit4future» Schulprogramm.

→ www.run4kids.ch



Finanzierung

Erfolg dank starken Partnern

Die *fit4future foundation* ist keine Vergabe-Stiftung, sondern eine aktive Non-Profit-Organisation, die eigene Programme konzipiert und umsetzt. Voraussetzung dafür ist deren Finanzierung.

Um die Ausgaben zu decken, arbeitet die *fit4future foundation* in allen Projekten mit verschiedenen Partnern der öffentlichen Hand, der Wirtschaft sowie mit anderen Stiftungen zusammen. Auch Spenden von Privatpersonen unterstützen die Aktivitäten. Ziel ist es, in

Kooperation mit starken Partnern die Projekte laufend weiterzuentwickeln und der grossen Nachfrage gerecht zu werden. Auch durch eigene Projekte (z.B. «run4kids») werden Gelder für das Schulprogramm generiert, bei dem jede 3. Primarschule der Schweiz kostenlos teilnimmt.

Die Entwicklung von «fit4future»	2006	2010	2022
Schulen und teilnehmende Kinder	86 20'000	390 95'000	912 165'000
Sprachgebiete in der Schweiz	DE	DE	DE/FR/IT
Partner			
Kantone	2	2	11
Sportverbände	–	5	21
Botschafter	4	8	36
Veranstaltungen			
Für Kids/Lehrer/Eltern	15	89	350
Sportcamps	–	–	12
«KiKo - Kinder kochen»			23



«Kinder werden mit einem Bewegungsdrang geboren. Wir müssen ihnen nur die Möglichkeiten bieten, diesen auszuleben.»

Prof. Dr. Lukas Zahner, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Uni Basel

fit4future foundation

Ruessenstrasse 6

6341 Baar

T 041 766 63 83

F 041 766 63 70

www.fit4future-foundation.ch

info@fit4future-foundation.ch