fit4future Teens

Eltern-Impuls Nr. 1

Liebe Familien,

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

Mit fit4future findet ein ganzheitliches Gesundheitsförderungsprogramm an der Schule Ihres Kindes statt. Stellen Sie es sich wie eine Reise vor, die Ihr Kind angetreten hat. **Das Ziel: ein gesünderes Leben.**

Auch wenn der Großteil des Programms an der Schule stattfindet, können Sie dennoch aktiv dabei sein. Unser Eltern-Impuls zeigt Ihnen, auf welcher der vier Etappen sich Ihr Kind befindet: Bewegung, psychische Gesundheit und geistige Fitness, Suchtprävention, Ernährung. Begleiten Sie Ihr Kind auf seiner Reise in der Form, die für Ihre Familie passend ist. Lassen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter die Reiseleitung übernehmen und sich inspirieren: für eine neue Sportart, einen Fitnesstrend oder eine Entspannungsidee. Und wenn Ihr Kind lieber allein unterwegs ist, bleiben Sie dennoch mit diesen Informationen und den Angeboten auf der digitalen Gesundheitsplattform auf dem Laufenden.

Dabei ist es egal, ob Sie Gesundheitsprofi sind, sich in einzelnen Bereichen auskennen oder erst starten: Für alle gibt es abwechslungsreiche 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. Übrigens: Ihr Kind sollte bereits einen eigenen Nutzerzugang haben – lassen Sie sich doch zeigen, wie es geht.

>> Hier geht's zur Registrierung

Basisausstattung: Ihr „digitaler Reisekoffer“ – Elternbroschüre, Blog, Ideenkiste 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 Teens funktioniert, wie Sie zu Hause die Gesundheit Ihrer Kinder fördern und sich aktiv beteiligen können.

>> Wissenswertes: fit4future Teens Elternbroschüre

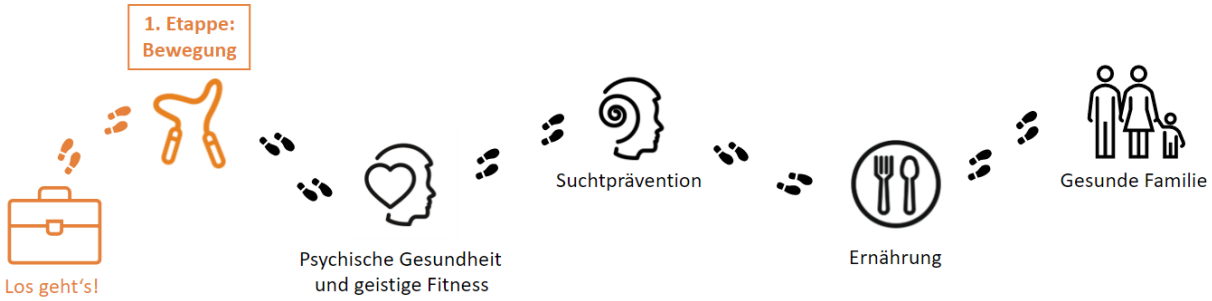
Sie wollen direkt einsteigen? Dann starten Sie doch im **fit4future-Blog:** Dieser gibt Inspiration zum Thema Gesundheit im Familienalltag. In den Beiträgen finden Sie Tipps für eine aktive Freizeitgestaltung mit Ihrem Kind sowie praxisorientierte Anregungen, die Ihnen dabei helfen, Gesundheit zu Hause 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-Ideenkiste** finden Sie Übungen, Videos und Hörgeschichten.

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

fit4future Teens

Eltern-Impuls Nr. 1



Die 1. Etappe im fit4future-Programm: Bewegung

Freude an Bewegung, Motivationstipps, neue Anregungen: Mit dem fit4future-Handlungsfeld „Bewegung“ können Sie nachhaltig aktiv und fit werden.

Für die ersten Schritte haben wir ein paar Highlights zusammengestellt. Danach können Sie sicherlich gut auf eigene Faust stöbern, neue Ideen gemeinsam testen oder einen für Sie passenden Blogbeitrag finden.

- **Have a break**

  Bewegungsübung für Koordination und mehr Brainpower. Nutzen Sie das Video gemeinsam als kurze Pause – Sie im Homeoffice, Ihr Kind während der Hausaufgaben. Danach ein kurzer Austausch, ob es geholfen hat.

  >> **Idee: Übung „Formenchaos“**

- **Escape-Room für Rätsel-Beginner**

  Schlechtes Wetter, schlechte Laune? Dann rein in den Escape-Room. Der Rätselspaß bringt Action ins Wohnzimmer.

  >> **Idee: Spiel „Escape-Room”**

- **„Ne, keinen Bock!“**

  Holen Sie sich Tipps, wie Sie Ihr Kind zu mehr Aktivität motivieren können.

  >> **Blogbeitrag: „Lust auf Bewegung“**

- **Zufrieden im eigenen Körper**

  In unserer Online-Seminar-Aufzeichnung erfahren Sie, wie Sport und Social Media unsere Körperwahrnehmung beeinflussen und Sie das Selbstbild Ihres Kindes stärken können – ganz nach dem Motto: „Echt statt perfekt!“.

  >> **1. Online-Seminar: „Zufrieden im eigenen Körper“**

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Eltern-Impuls einen ersten Überblick zum Programm fit4future Teens und dem 1. Handlungsfeld gegeben zu haben. Dann starten Sie gemeinsam mit uns und in Begleitung Ihres Kindes in die Abenteuerreise „gesundes Leben“.

Ihr fit4future Teens-Team

fit4future, die gemeinsame Initiative für gesunde Schulen der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation, unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ihr Leben aktiv, gesund und geistig stark zu meistern. Mehr Infos unter: www.teens.fit-4-future.de