

fit4future – aktiv zu Hause mit täglich neuen Inhalten

fit4future, die Initiative der Cleven-Stiftung und der DAK-Gesundheit, und die Projekte step und deinsport.de unterstützen Schulen, Kitas und Familien in dieser schwierigen Situation zu Hause.

Damit alle möglichst gut durch die Corona-Krise kommen, bietet fit4future täglich spannende und motivierende Inhalte, wie Übungsanleitungen und Tipps aus den Bereichen Entspannung, Brainfitness, Ernährung und Bewegung sowie Bastel- und Spielideen für die Kleinsten auf der Website www.fit-4-future.de an.

Wie hilft fit4future zu Hause?

fit4future Kita, Kids und Teens: www.fit-4-future.de

Die Website bietet regelmäßig neue Inhalte:

- Webinare für Lehrkräfte, ErzieherInnen und pädagogische Fachkräfte
- Videos mit Sportstunden und Bewegungspausen von fit4future-Botschaftern und Head-Coaches
- Fitness- und Koordinationsübungen
- Entspannungstipps und -Podcasts
- Ernährungstipps und Rezepte
- Spiel- und Bastelideen

Noch wichtiger als sonst sind in dieser besonderen Situation ein aktiver und bewegter Alltag, ausgewogene Ernährung und ein guter Umgang mit Stress. Die fit4future-Inhalte bieten hier Anregung und Hilfestellungen und schaffen auch die Grundlage zu Hause erfolgreich zu lernen und sich sinnvoll zu beschäftigen.

Die Highlights bislang:

- Bewegungs-Videos mit Deutschlands Top-Hochspringerin Marie-Laurence Jungfleisch – [hier](#) direkt mitmachen
- Bewegungs-Videos mit Segel-Europameister Max Boehme – [hier](#) direkt mitmachen
- Zielgruppenspezifische Video-Sportstunden mit fit4future-Head-Coaches – [hier](#) direkt mitmachen
- Webinar zum Thema: Gelassener durch die Corona-Zeit mit Achtsamkeit – Aufzeichnung [hier](#) anschauen
- Webinar zum Thema: Unterstützung zu Hause in der Corona-Zeit – Aufzeichnung [hier](#) anschauen

Kommende Highlights:

- Kostenfreie Webinare mit **Top-Referenten, wie Prof. Dr. Ingo Froböse**. Zum Beispiel **am 14. Mai 2020** zum Thema „Neustart nach Corona – Zeit für einen Neubeginn“: [Hier](#) geht's direkt zur Anmeldung!
- Bewegungs-Videos mit fit4future-Botschaftern – bekannten Sportgrößen, wie Olympia-Silbermedaillengewinner und 3-fach Ruderweltmeister Hannes Ocik. Alle bisherigen und neuen Videos gibt es auf dem [YouTube-Kanal](#) von fit4future.

Besuchen Sie die [Website von fit4future](#) und folgen Sie uns auf [Facebook](#), um von den kostenfreien Inhalten zu profitieren.

step: www.step-fit.de

Die teilnehmenden Dritt- und Viertklässler an der Schritt-Challenge step können unter www.step-champion.de mithilfe ihres Fitnesstrackers weiterhin Schritte sammeln. Sie werden digital motiviert.

deinsport.de: www.deinsport.de

Die Dritt- und Viertklässler, die seit diesem Jahr beim deinsport.de-Projekt mitmachen, werden online mit Videotipps und Übungen begleitet. Sie helfen zu entspannen und in Bewegung zu bleiben.