

Wegen Corona: Vizeweltmeister Frey und „fit4future“ halten NRW-Nachwuchs zu Hause in Schwung **Präventionsinitiative von DAK-Gesundheit und Cleven-Stiftung begleitet im Westen 264.000 Kinder und Jugendliche online**

Düsseldorf, 26. Mai 2020. Die Präventionsinitiative „fit4future“ hilft in NRW bereits rund 265.000 Kindern und Jugendlichen an 1.341 Schulen und Kitas beim gesunden Aufwachsen. Neben Bewegung sind ausgewogene Ernährung, Brainfitness und Stressbewältigung die Schwerpunkte der gemeinsamen Initiative von DAK-Gesundheit und der Cleven-Stiftung. Wegen der aktuellen Corona-Maßnahmen kann das Programm nicht wie gewohnt in den Schulen und Kitas stattfinden. Selbst nach einer schrittweisen Öffnung wird die Umsetzung beeinflusst sein. Doch gerade in dieser Zeit sind ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung besonders wichtig. Deshalb hält „fit4future“ gemeinsam mit dem Weltklasse-Judoka und der nordrhein-westfälischen „fit4future“-Botschafter Karl-Richard Frey die jungen Menschen und ihre Eltern nun auch verstärkt zu Hause in Schwung: Mit Videos, Podcasts und Blogbeiträgen möchten sie einen Beitrag leisten, die Herausforderung dieser außergewöhnlichen Zeit gemeinsam zu meistern. Zudem erhalten Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher sowie pädagogische Fachkräfte durch Webinare wichtige Hilfestellung.

„Die Basis für ein gesundes Erwachsenenleben wird bereits in jungen Jahren gelegt“, sagt Klaus Overdiek, Leiter der DAK-Landesvertretung Nordrhein-Westfalen. „Deshalb unterstützen wir die Kinder und Jugendlichen in NRW sowie ihre Familien in dieser schwierigen Zeit auch zu Hause.“ Dr. Hans-Dieter Cleven, Gründer der Cleven-Stiftung, erklärt: „Die Corona-Krise stellt uns alle vor völlig neue Herausforderungen. Auch wenn die Maßnahmen langsam gelockert werden, wird unser Alltag noch für einen längeren Zeitraum nicht der ‚normale‘ und altbekannte sein. Uns ist es sehr wichtig, Familien, Schul- und Kita-Personal jetzt besonders zu unterstützen.“

Entspannungs-, und Bewegungsübungen, Ernährungstipps sowie Indoor-Spielideen in regelmäßig aktualisierten Blogs, Podcasts und Lernvideos sollen dabei helfen, mit Stress umzugehen und in Bewegung zu bleiben. Dazu gibt es in den kommenden Wochen zahlreiche Motivations- und Bewegungsvideos mit fit4future-Botschaftern wie zum Beispiel dem Vize-

Rainer Lange | Graf-Adolf-Str. 89 | 40210 Düsseldorf
Tel.: 0211 550415-1120 | Mobil: 0172 4200593 | E-Mail: rainer.lange@dak.de

Weltmeister im Judo Karl-Richard Frey sowie den fit4future-Coaches. So manche Übung ist den Kindern und Jugendlichen sicher bereits aus dem Schul- und Kita-Alltag vertraut. „Sport ist meine Leidenschaft: Wenn ich in Bewegung bin, bin ich ausgeglichener und tue meinem Körper etwas Gutes“, erklärt Karl-Richard Frey. „Mit den fit4future-Bewegungsvideos zeige ich den Kindern und Jugendlichen, wie man auch zu Hause aktiv sein und sich auspowern kann.“

Webinare für Kita- und Schulpersonal

Erzieherinnen und Erziehern, Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften werden halbstündige Webinare zu Themen angeboten, die in der Zeit rund um Corona hilfreich sind. Dazu gehören: Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungstipps für zu Hause, neue Lernmethode E-Teaching und Tipps für einen Neustart nach Corona. Durch die Webinare führen fit4future-Head-Coaches sowie hochkarätige Referenten wie Prof. Dr. Ingo Froböse, der wissenschaftliche fit4future-Berater. Auch nach einer Wiedereröffnung von Kitas sowie Grund-, Förder- und weiterführenden Schulen können die an „fit4future“ teilnehmenden Kinder und Jugendlichen, deren Eltern und Lehrkräfte, die Erzieherinnen und Erzieher sowie das pädagogischen Fachpersonal auch zu Hause von den Inhalten auf www.fit-4-future.de profitieren.

Weitere Infos zu den einzelnen „fit4future“-Projekten gibt es hier:

<https://kita.fit-4-future.de/blog/fit4future-kita-fuer-zu-hause>

<https://kids.fit-4-future.de/blog/fit4future-kids-fuer-zu-hause>

<https://teens.fit-4-future.de/blog/fit4future-teens-fuer-zu-hause>