

## **Wegen Corona: Segler Max Böhme und „fit4future“ halten Schleswig-Holsteins Nachwuchs zu Hause in Schwung**

**Präventionsinitiative von DAK-Gesundheit und Cleven-Stiftung begleitet 11.000 Kinder und Jugendliche im Norden online**

Kiel, 11. Mai 2020. Die Präventionsinitiative „fit4future“ hilft in Schleswig-Holstein bereits rund 11.000 Kindern und Jugendlichen an 69 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 Corona-Krise 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 Segler und Schleswig-Holsteins „fit4future“-Botschafter Max Böhme die jungen Menschen und ihre Eltern nun auch verstärkt zu Hause auf Trab: 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.

„Schon in jungen Jahren wird die Basis für ein gesundes Erwachsenenleben gelegt“, sagt Cord-Eric Lubinski, Leiter der Landesvertretung der DAK-Gesundheit Schleswig-Holstein. „Deshalb unterstützen wir Kinder und Jugendliche 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 Olympiadritten von 2016 und Europameister Max Böhme (Segler) sowie den

fit4future-Coaches. So manche Übung ist den Kindern und Jugendlichen sicher bereits aus dem Schul- und Kita-Alltag vertraut. „Bewegung ist für mich von klein auf an ein großer Bestandteil meines Lebens. Schon früh konnte ich viele Sportarten ausprobieren. In der Kindheit oder Jugend erlernte Sportarten sowie das Bedürfnis nach Bewegung begleiten uns ein Leben lang. Mit Sport legt man ein Grundstein für ein gesundes Leben“, sagt Max Böhme. „Es wäre schön, wenn ich Kindern und Jugendlichen meine Leidenschaft zum Sport und einem aktiven Leben, gerade in der jetzigen Situation, mit den „fit4future“-Videos Kinder vermitteln könnte.“

### **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.

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](http://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>