

Wegen Corona: Ruderer Hannes Ocik und „fit4future“ halten MV's Nachwuchs zu Hause in Schwung

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

Schwerin, 14. Mai 2020. Die Präventionsinitiative „fit4future“ hilft in MV bereits rund 11.000 Kindern und Jugendlichen an 83 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 Ruderer und Mecklenburg-Vorpommerns „fit4future“-Botschafter Hannes Ocik 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 Sabine Hansen, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit Mecklenburg-Vorpommern. „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 Olympiazweiten von 2016, Welt- und Europameister im Rudern, Hannes Ocik sowie den fit4future-Coaches. So manche Übung ist den Kindern und

Jugendlichen sicher bereits aus dem Schul- und Kita-Alltag vertraut. „Bewegung und Training sind ein fester Bestandteil meines Alltags“, verrät Hannes Ocik. „Nur so bleibe ich fit und außerdem macht es Spaß. Ich finde es schön, dass ich Familien durch die Videos für fit4future dabei unterstützen kann, auch zu Hause Bewegung in ihren Alltag zu bringen.“

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 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>