

„fit4future“-Feriencamp: auf digitaler Weltreise mit Dr. Eckart von Hirschhausen

Das Präventionsprogramm von DAK-Gesundheit und Cleven-Stiftung bietet kostenfreies Familien-Ferienprogramm

Hamburg/München, 8. Juli 2021. Bewegung, ausgewogene Ernährung, Freizeit und entspannte Familienmomente sind im vergangenen Jahr oft zu kurz gekommen. Deshalb bietet „fit4future“, die gemeinsame Präventionsinitiative von Cleven-Stiftung und DAK-Gesundheit, mit dem „fit4future“-Feriencamp auch in diesem Jahr ein kostenfreies Ferien-Veranstaltungsprogramm für Schulkinder und ihre Eltern vom 2. bis zum 6. August an. Das Ziel: Mit Spaß einen gesunden Lebensstil für sich zu entdecken, neueste Bewegungstrends auszuprobieren und sich Anregungen für einen aktiven und gesunden Familienalltag zu holen. Das einwöchige digitale Eventprogramm steht unter dem Motto „Click & be fit – mit ‚fit4future‘ auf Weltreise“. Mit dabei ist Botschafter Dr. Eckart von Hirschhausen, der jeden Tag einen humorvollen Glückstipp für die Reisenden im Gepäck hat.

Wie auch im vergangenen Jahr kommt das „fit4future“-Feriencamp mit einem Klick direkt nach Hause und nimmt die ganze Familie mit auf eine virtuelle Reise zu fünf Kontinenten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können Trendsportarten von Asien bis Südamerika entdecken - von der brasilianischen Kampfkunst Capoeira über Tanz, hochintensivem Intervalltraining (HIIT-Workout) bis Qigong. Dazu gibt es Inspiration zur Freizeitgestaltung, kreative Rezeptideen, spannende Tipps zum Selbermachen, Life-Hacks und Einblicke in trendige Ernährungs- und Sportthemen. Alle Aktivitäten werden von Sport- und Gesundheitsexperten präsentiert und stehen als Mix aus Live- und On Demand-Angeboten sowie Downloads zur Verfügung.

Fit und gesund durch den Sommer

„Mit ‚fit4future‘ begleiten wir Kinder und Jugendliche im Setting Schule und fördern ihre Gesundheit. Die Corona-Pandemie hat jedoch gezeigt, dass Bewegung, ausgewogene Ernährung und Entspannung im Familienalltag wichtig und ebenso notwendig sind. Deshalb haben wir auch in diesem Jahr mit dem Feriencamp ein Programm speziell für Familien ins Leben gerufen“, erklärt Dr. Hans-Dieter Cleven, Gründer der Cleven-Stiftung. „Und da eine gesunde Kinderzukunft auch von einer intakten Umwelt abhängt, pflanzen wir für jede Teilnehmerfamilie einen Baum im

„fit4future“-Wald in Bad Griesbach.“ Thomas Bodmer, Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit, ergänzt: „Da viele Familien auch in diesem Jahr noch nicht ins Ausland in den Urlaub fahren werden, können sie mit ‚fit4future‘ nun virtuell die Erde entdecken und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun.“

Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Wissenschaftsjournalist und Gründer der Stiftung Gesunde Erde Gesunde Menschen, ist zum zweiten Mal Botschafter des Feriencamps und setzt auch diesmal auf unterhaltsame und spielerische Wissensvermittlung. Er begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer täglich mit einer Video-Botschaft: „Ich freue mich sehr darauf, im Feriencamp gemeinsam mit vielen Familien digital zu verreisen und die besten Glücksrezepte aus aller Welt zu entdecken. Seien Sie gespannt!“

Anmeldung: Mit fit4future auf digitale Weltreise gehen

Das digitale Programm kann überall genutzt werden – ob im Urlaub daheim oder am Ferienort. Die Inhalte werden auf der fit4future-Website präsentiert, täglich von 9.00 bis 17.30 Uhr. Einzelne Angebote sind auf Kinder und Jugendliche abgestimmt, andere sind für die ganze Familie oder ausschließlich für die Eltern gedacht.

Eltern mit ihren Kindern und volljährige Jugendliche können sich ab sofort und auch während der laufenden „fit4future“-Feriencamp-Woche (2. bis 6. August 2021) anmelden. Für die Teilnahme wird nur ein Endgerät mit Internetzugang benötigt. Weitere Details und die Anmeldung finden Interessierte hier: kids.fit-4-future.de/feriencamp-anmeldung