

### Finanzierung von „Fitness für Kids“

Die Finanzierung des sechsmonatigen Projekts in den teilnehmenden Regionen wird vollständig von der KKH getragen. Danach übernehmen die qualifizierten und zertifizierten Fachkräfte die Bewegungsförderung. Auf diese Weise wird das Projekt kostenneutral.

Mit dem Zertifikat „Fitness für Kids“ zeichnen sich die teilnehmenden Einrichtungen durch ein exklusives gesundheitsförderliches Profil aus.

Die KKH als gesetzliche Krankenversicherung trägt durch die Förderung sinnvoller Präventionsprojekte zu einem gesunden Aufwachsen von Kindern bei.

### Ansprechpartner

**Fitness für Kids –  
Verein für Frühprävention e.V.**  
Perleberger Straße 51, 10559 Berlin  
Telefon 030 915005 42

Prof. Dr. Kerstin Ketelhut  
Projektleitung  
k.ketelhut@t-online.de

Jacqueline Gartmann  
Projektassistentin  
j.gartmann@fitness-fuer-kids.de

fitness-fuer-kids.de

### KKH Prävention und Selbsthilfe

Anke Dargel  
Telefon 0511 2802-3342  
anke.dargel@kkh.de

kkh.de/praevention



KKH Kaufmännische  
Krankenkasse  
30125 Hannover  
service@kkh.de  
kkh.de



**FITNESS  
FÜR KIDS**

**Bewegungsförderung in  
Kita und Grundschule**

Ein Gemeinschaftsprojekt der KKH und des  
Vereins für Frühprävention e.V.

**FITNESS  
FÜR KIDS**  
Verein für Frühprävention e.V.

**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

# Warum Bewegungsförderung im Kindesalter?



**Kinder müssen sich bewegen, um sich gesund entwickeln zu können.**

Die Lebensbedingungen, unter denen Kinder aufwachsen, entsprechen häufig nicht den Erfordernissen einer gesunden Entwicklung. Übergewicht, Haltungsschäden und motorische Defizite sind schon in jungen Jahren nicht selten die Folgen von Bewegungsmangel. Kindergärten und Grundschulen, als Orte früher Lernerfahrungen, gewinnen daher für die Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens zunehmend an Bedeutung.

## Bewegungsförderung in Kita und Grundschule

„Fitness für Kids“ ist ein Projekt des Vereins für Frühprävention e. V. in Kooperation mit der KKH zur Bewegungsförderung in Kitas und Grundschulen. Mit Hilfe von Bewegungsfachkräften wird ein kindgerechtes Bewegungskonzept in Kita und Grundschule verankert, um bei Kindern frühzeitig mit Spiel und Spaß einem Bewegungsmangel und seinen gesundheitlichen Folgen vorzubeugen. Das Programm ist wissenschaftlich evaluiert und in zahlreichen Einrichtungen erprobt. Aufgrund seiner Wirksamkeit wurde es bereits mit einigen Wissenschaftspreisen ausgezeichnet.

## Einige Inhalte von „Fitness für Kids“

- Bewegungsspiele, Bewegungsgeschichten
- Bewegungslieder, kleine Tänze
- Bewegungsparcours
- Spielformen aus der Psychomotorik
- Bewegungsformen mit Alltagsmaterialien



## Umsetzung von „Fitness für Kids“

„Fitness für Kids“ wird an verschiedenen Standorten durchgeführt und kontinuierlich ausgeweitet.

Einmal wöchentlich kommen qualifizierte Übungsleitende in die Einrichtung, um die Bewegungsförderung mit den Kindern durchzuführen und die pädagogischen Fachkräfte entsprechend zu schulen und anzuleiten. Zusätzlich führen die Fachkräfte die Bewegungserziehung einmal pro Woche eigenständig durch. Hierzu wird ein Katalog mit Bewegungsvorschlägen gestellt.

Die Fachkräfte erhalten eine zusätzliche Fortbildung und Qualifizierung im Rahmen eines Workshops.

Mit dem Ablegen einer Lehrprobe erwerben sie ein Weiterbildungszertifikat. Nach einer sechsmonatigen Betreuungszeit wird die Durchführung der Bewegungsförderung durch die inzwischen qualifizierten Fachkräfte selbstständig fortgesetzt.

## „Fitness für Kids“ ist

- optimal an den kindlichen Bewegungsbedürfnissen ausgerichtet,
- leicht zu erlernen,
- ohne großen finanziellen Aufwand umzusetzen,
- flexibel an die individuellen Möglichkeiten jeder Einrichtung anzupassen,
- ein gesundheitlicher Zugewinn für alle – Groß und Klein – durch ein Mehr an Bewegung, die Spaß macht.

Darüber hinaus unterstützt „Fitness für Kids“ die Einrichtungen dabei, sich ganzheitlich und nachhaltig zu bewegungsfreundlichen Organisationen zu entwickeln und die Eltern als Partner zu gewinnen.

**Bewegung ist gut für Körper, Geist und Seele – denn von einer aktiven Kindheit profitiert der Mensch sein Leben lang.**

