

Partner	Art der Partnerschaft	Leistung/Tätigkeit
	Exklusiver Partner	Qualitativer und Quantitativer Kompetenz-Partner Finanzierung der Initiativen fit4future Kids für 2.000 Schulen ab 2016, fit4future Teens für 800 Schulen ab 2019 und fit4future Kita für 400 Kitas ab 2020
	„Gesunde Lebensführung, einen bewussteren Umgang mit den alltäglichen gesundheitlichen Fallstricken und einen wachen und fitten Geist – das können Kinder und Jugendliche durch fit4future spielend lernen.“	
	Durch die Erweiterung unseres bewährten Präventionsprogramms auf Kitas und Teenager von 15 bis 19 Jahren erreichen wir nun junge Menschen aller Altersstufen. Dabei legen wir einerseits Wert auf altersgerechte Vermittlung von Wissen rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness. Andererseits möchten wir durch unseren Ansatz in Schulen auch Lehrer und bestenfalls Eltern mit ansprechen. Denn ein gesundes Leben kennt keine Altersbeschränkung.“	
	Thomas Bodmer Mitglied des Vorstandes DAK-Gesundheit	

von links: Robert Lübenoff / Initiator fit4future, Dr. h.c. Hans-Dieter Cleven / Gründer Cleven-Stiftung, Thomas Bodmer / Mitglied des Vorstandes DAK-Gesundheit

www.teens.fit-4-future.de

Blog

- Was erwartet Sie im Lehrer-Blog
- Achtsames Essen, was ist das?
- Starten Sie Ihr Bewegungstagebuch

Verhaltens- und Verhältnisprävention

Person	Lebensbedingungen
Förderung des gesundheitsbewussten Verhaltens Stressbewältigung, Ernährung, Bewegung, Entspannung	Unterstützung durch gesundheitsfördernde Verhältnisse z. B. Netzwerk Bewegung, Gesunde Schulverpflegung



Eine Initiative der **.cleven.stiftung** powered by **DAK Gesundheit**

Bedeutung von Bewegung im Kindes- und Jugendalter

Regelmäßige Bewegung im Kindes- und Jugendalter hat positive physiologische und funktionelle Effekte auf den sich entwickelnden Organismus, zum Beispiel auf das Muskelwachstum und die Knochendichte, auf die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems sowie die Lungenfunktion, auf den Zucker- und Lipidstoffwechsel. Außerdem wirkt es sich positiv auf exekutive Funktionen wie Balance, Geschicklichkeit, Fein- und Grobmotorik sowie auf mentale Gesundheit und letztlich auch auf die Gehirnleistung aus. (WHO Studie, Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig)

Gesundheitsstand der Jugendlichen (12-17 Jahre)

- 80% bewegen sich laut WHO zu wenig (unter 60 Minuten pro Tag)
- 90% ihrer Zeit am Tag verbringen sie entweder sitzend, liegend oder bei nur sehr leichter Aktivität (SOPHYA-Studie Schweiz)
- 65% haben Haltungsbeschwerden, davon 30% Therapiebedürftig (Rückenoffensive Studie der Uni Saarland)
- 30% sind übergewichtig, 10% adipös (DAK Gesundheitsbericht)
- 25% haben eine Herz-Kreislaufschwäche (DAK Gesundheitsbericht)
- 10% haben ab dem 20. Lebensjahr Diabetes (DAK Gesundheitsbericht)

AKTIVIERENDE ÜBUNG

REAKTIONSDUELL

✓ Reaktionsgeschwindigkeit ✓ Konzentration

Empfohlen bei: Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Pausenbedarf, negativer Stimmung

Ablauf

- Stellt euch in einem geschlossenen Kreis auf. Haltet eine Armlänge Abstand zu den Personen neben euch.
- Streckt eure Arme nun zur Seite mit den Handinnenflächen nach oben. Eure rechte Hand legt ihr auf die Hand der Person, die rechts neben euch steht. Eure linke Hand legt ihr unter die Hand der Person, die links neben euch steht.
- Ziel ist es, bei der Nennung einer geraden Zahl eure rechte Hand so schnell wie möglich zu eurer linken Hand zu führen und damit die Hand der Person neben euch zu fassen. Die Lehrkraft (oder eine Schülerin/ein Schüler) gibt die Kommandos von außen vor.

Wer die Hand der Person fängt, erhält einen Punkt. Wer zuckt oder bei einer ungeraden Zahl die Hand fängt, erhält einen Minuspunkt. Unterschiedliche Varianten auf der Rückseite!

ENTSPANNENDE ÜBUNG

ATEMFLUSS

✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems ✓ Fokussierung

Empfohlen bei: Unruhe, Unkonzentriertheit, Pausenbedarf

Ablauf

- Stellt euch aufrecht hin und verschränkt die Hände vor eurem Bauch. Wenn ihr möchtet, schließt eure Augen.
- Atmet nun tief ein und führt die ineinander verschränkten Hände mit den Handinnenflächen nach oben über den Kopf.
- Beim Ausatmen führt ihr die Hände wieder zurück zum Bauch in die Ausgangsposition.
- Atmet nun wieder tief ein und führt die ineinander verschränkten Hände mit den Handinnenflächen nach vorne vor eurem Körper.
- Beim Ausatmen führt ihr die Hände wieder zurück zum Bauch in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 5 • Pause: 15 Sekunden • Durchgänge: 2

HALTUNGSFÖRDERNDE ÜBUNG

REACH FOR THE STARS

✓ Mobilisation der Wirbelsäule ✓ Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Empfohlen bei: Unruhe, langen Sitzzeiten, Unkonzentriertheit, Pausenbedarf

Ablauf

- Ausgangspunkt ist der hüftbreite Stand. Nehmt die Schultern zurück und spannt den Bauch an.
- Führt nun den linken Arm über den Kopf zur rechten Seite. Neigt euren Oberkörper ebenfalls nach rechts. Haltet diese Position für 3 Atemzüge. Die andere Hand kann dabei entweder auf den Oberschenkel oder in die Hüfte gestützt werden.
- Führt diese Bewegung nun mit dem rechten Arm zur linken Seite aus.

Wiederholungen: 3 pro Seite • Pause: 15 Sekunden • Durchgänge: 3

Wok-Gemüse mit Hühnchen in Kokosmilch

Mittag-/Abendessen

Für 4 Portionen
 Nährwerte pro Portion: 424 kcal, 12 g F, 44 g KH, 31 g EW

Für das Gericht:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Karotten
- 1 Brokkoli
- 1 Zucchini
- TK-Erbsen oder Bio-Erbsen aus der Dose
- 1 Dose Mais
- 250 g Hähnchenbrust
- 1 Packung Mie-Nudeln (250 g)
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Dose Bio-Kokosmilch (400 ml)
- Sojasauc
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 50 g gehackte Erdnüsse

So geht's:

- Die Frühlingszwiebel waschen und putzen, in feine Ringe schneiden. Das Gemüse waschen. Die Paprika entkernen, die weißen Trennwände entfernen und in Streifen schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen. Die Zucchini ebenfalls klein schneiden.
- Zuerst die Frühlingszwiebel mit 1 EL Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok anbraten. Dann die klein geschnittene Hühnerbrust dazugeben und anbraten.
- Das klein geschnittene Gemüse zu dem Fleisch geben. Die Erbsen zufügen. Etwa 5 bis 10 Minuten unter Rühren anbraten.
- Die Mie-Nudeln in das Gemüse einführen und nach Packungsempfehlung Wasser zugeben. Gemüsebrühe dazu streuen und verrühren.
- Die Kokosmilch darüber geben. Den Mais unterrühren. Mit Sojasauc abschmecken.
- Zum Schluss je nach Geschmack mit gehackten Erdnüssen (natürlich nur, wenn keine Allergie vorliegt) oder etwas Sesam bestreuen und servieren.

Tip:

- Bleibt etwas übrig, können Sie den Rest problemlos einfrieren.
- Statt Hühnerfleisch gibt auch Kalbfleisch dem Gericht einen sehr aromatischen Geschmack. Übrigens: Kalbfleisch füllt den Eisenspeicher auf und macht munter!
- Und beim Gemüse gibt es natürlich Spielraum. Saisonale bzw. regional einkaufen ist immer eine gute Option.

Müsliriegel

Snack

Für ca. 12 Stück
 Nährwerte pro Stück: 203 kcal, 12 g Fett, 18 g KH, 3 g EW

Für die Riegel:

- 5 EL Sonnenblumenkerne
- nach Belieben auch mit 1 TL Kürbiskernen
- 150 g Vollkornhaferflocken
- 7 getrocknete Datteln
- ½ TL Meersalz
- 125 ml Kokosöl
- 6 EL Honig

So geht's:

- Sonnenblumenkerne, nach Geschmack Kürbiskerne und Haferflocken nacheinander in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Auf einem Teller auskühlen lassen. Eine große Auflaufform mit Backpapier auslegen.
- Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne grob mahlen. Tipp: Kerne in einem Gefrierbeutel geben und mit einem Fleischpökel zerleinern.
- Datteln evtl. entkernen und in sehr feine Stücken schneiden. Mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Haferflocken, Salz, Honig und Kokosöl in eine Rührschüssel geben und gründlich vermischen. Bei Bedarf noch mehr Öl und Honig zugeben, damit eine klebrige Masse entsteht. In die Form geben, gleichmäßig etwa 2 cm hoch verteilen und leicht andrücken. Ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Den Ofen auf 180 Grad (Umluft ist weniger geeignet, besser Ober-/Unterhitze) vorheizen. Masse im Ofen etwa 15 Minuten backen. Die Riegel sollten nicht zu braun werden. In der Form auf ein Gitter stellen und mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden. Noch in der Form auskühlen lassen.
- Die Müsliriegel nach dem vollständigen Auskühlen einzeln aus der Form heben (dabei hilft ein Messer oder ein schmaler Tortenheber). Danach in einen Zellophanbeutel oder auch in Butterbrotpapier verpacken und luftdicht verschlossen lagern.

Erläuterung zu Nährwerten und Abkürzungen: kcal = Kilokalorien; F = Fett; KH = Kohlenhydrate; EW = Eiweiß