

Herzlich willkommen bei fit4future Teens

Liebe Eltern,

die Schule Ihres Kindes hat einen bedeutenden Schritt in Richtung Gesundheit und Prävention unternommen: Sie ist eine fit4future-Schule. Gemeinsam mit den Lehrkräften und Schulsozialarbeitenden setzt sich Ihr Kind damit auseinander, was seinem Wohlbefinden guttut. Auch Sie sind ein wichtiger Teil des Projekts. Vorbild sein, aktiv mitwirken und vor allem: Sie bekommen einen exklusiven Zugriff auf vielfältige digitale Inhalte, die maßgeschneidert sind, um mehr Gesundheit ins Familienleben zu bringen.

Was haben Sie davon?

Online-Spiele, Serienmarathon und die besten Freunde sind für Ihr Kind aktuell spannender als gemeinsame Aktivitäten? Ist ja auch normal, wenn die Kinder zu jungen Erwachsenen werden. **Doch wie gehen Sie bestmöglich damit um, wenn ständig gezockt und das zum Dauerstreit wird?** Genau hier kommt fit4future ins Spiel! Nur einloggen*, Suchbegriff tippen, loslegen – und ganz nebenbei die Lage besser einschätzen können oder Familienaktivitäten ins Rollen bringen. Denn unsere Website ist wie **ein Rundum-sorglos-Paket für Eltern**, in deren Alltag nicht nur die Kinder, sondern auch die Herausforderungen größer werden.

Soforthilfe für Teenager-Eltern: Weniger Stress, mehr Spaß!



ONLINE-GAMING?



So schaffen Sie es, dass Ihr Kind in die Welt der digitalen Spiele sicher eintaucht, ohne abzutauchen.



REAL GAMING!



Machen Sie Ihr Zuhause zum Escape-Room – mit unserer Vorlage in zwei Schwierigkeitsstufen ist Rätselspaß garantiert.

Auch bei **Sorgen im Schulalltag oder anderen Fragen in Sachen Gesundheit** findet Ihre Familie **Anregungen und Ideen bei uns**. Sind Zukunftsängste, Gruppenzwang oder Selbstzweifel ein Thema? → Unser Schwerpunkt: psychische Gesundheit und geistige Fitness. Schmecken Ihrem Kind Süßigkeiten oder Lightprodukte besonders gut? → Unser Schwerpunkt: Ernährung. Lockt die Couch aktuell mehr als der Sportverein? → Unser Schwerpunkt: Bewegung. Nutzen Sie die **coolen, erprobten** Tipps unseres Experten-Teams**.

All das (und noch mehr – aber das finden Sie am besten selbst heraus) ist fit4future, die gemeinsame Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation.

Probieren Sie es aus! Motivieren Sie Ihr Kind, die fit4future-Inhalte auch direkt zu nutzen (das geht – die Jugendlichen haben einen eigenen Mitgliederbereich). Machen Sie gemeinsam gesundes Erwachsenwerden zur „spielerischen Nebensache“.

Viel Freude mit unseren Inhalten wünscht Ihnen



Dr. Florian Kreuzpointner
Programmleitung fit4future

* Zum 1. Mal auf unserer Website? Dann einmal registrieren, Daten speichern und künftig Zeit sparen.

** Seit 2016 getestet und genutzt von mittlerweile 5.390 Kitas und Schulen und mehr als 2 Millionen Kindern und Jugendlichen