fit4future-Aktionstag am AWO Familienzentrum Villa Kunterbunt: 40 Kinder begeben sich spielerisch auf Gesundheitsreise



Foto: AWO

Lebensmittel raten, Gefühle würfeln, digitale Kompetenz mit Heldenfotos schulen, danach einen Bewegungs-Parcours absolvieren und zwischendrin eine gesunde Stärkung im Kinder-Café genießen: am fit4future Kita-Aktionstag am 10.09.2025 konnten die 40 Kinder des AWO-Familienzentrums die Themen der Präventionsinitiative spielerisch und aktiv erleben. Die gesamte Einrichtung verwandelte sich dafür in einen Gesundheits-Erlebnisort mit verschiedenen Stationen, die von den Kindern entdeckt werden konnten. Das AWO Familienzentrum Villa Kunterbunt gehört zu den 960 Kitas, die aktuell an der

bundesweit einmaligen Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation teilnehmen. Insgesamt begleitet fit4future seit 2016 mehr als 1,8 Millionen Kinder und Jugendliche an 5.950 Kitas und Schulen auf ihrem Weg zu einer gesünderen Lebenswelt.

„Der fit4future-Aktionstag war ein absolutes Highlight für unsere Kinder und auch für das pädagogische Personal“, berichtet Kita-Leitung Daniela Thamm. „Auch wenn die Materialien in den letzten Monaten bereits Bestandteil unseres Kita-Alltags geworden sind, so hat uns allen dieser ganze Vormittag einen großartigen Einblick in alle Inhalte ermöglicht. Und die Kinder haben ganz besonders vom aktiven und gleichzeitig spielerischen Erleben profitiert – denn so lernen sie am besten! Alle freuen sich schon auf die kommenden Inhalte.“

Der fit4future Kita-Aktionstag: eine Erlebnisreise für alle

Bewegung, psychische Gesundheit und geistige Fitness, digitale Medien und Ernährung: in diesen vier Handlungsfeldern werden die Kita-Kinder während der zweijährigen Programmlaufzeit von fit4future begleitet und sensibilisiert. Im Rahmen des Aktionstags konnten die Kinder in Gruppen diese Themen an verschiedenen Stationen erleben und erforschen, begleitet vom pädagogischen Personal sowie von helfenden Eltern. Es gab u. a. eine Ernährungsstation, an der Lebensmittel (wie zum Beispiel ungekochte Nudeln) ertastet werden konnten, eine „Gefühlswürfel“-Station zum Erkennen und Darstellen von Emotionen, eine digitale Medienstation zur Verarbeitung von Medienerlebnissen und zur Schulung von Medienkompetenz sowie einen „Beweg dich schlau!“-Parcours zur Aktivierung von Kopf und Körper.

Zur Umsetzung des Tages erhielt die Kita umfangreiche Unterstützung: vom Ablaufplan, über Materialien, Anleitungen für den Stationsaufbau, Laufkarten sowie Urkunden für Teilnehmer und Helferinnen. Als Basisausstattung dienten auch

die Materialien, die der Kita als Teilnehmerin am Präventionsprogramm fit4future zur Verfügung gestellt werden.

Auch die Eltern zeigten sich begeistert vom Aktionstag, wie eine Mutter betont: „Ein tolles Angebot, umfangreich vorbereitet mit vielen Praxistipps, altersgerecht angepasst und jede Station auch für Laien verständlich erläutert. Da mussten wir Mamas und Papas nur noch begleiten und die Freude der Kinder genießen. Es hat uns sehr viel Spaß gemacht, fit4future live erleben zu dürfen. Jetzt wissen wir noch genauer, auf welcher Reise sich unsere Kinder befinden und nehmen jede Menge Inspiration für unseren Familienalltag mit.“