



# Fitness for Kids

**Projektname**

Fitness for Kids

**Kanton(e)**

Ganze Deutschschweiz

**Projektbeschreibung  
Projekthalte**

Fitness for Kids hilft Kindern, die drei Säulen (Einstellung, Bewegung, Ernährung) wieder bewusst zu leben. Ziel ist es, möglichst früh einen gesunden Lebensstil zu führen. Das Programm enthält die wichtigsten Grundlagen zu jeder Säule. Eine positive Einstellung, gesundes Essen sowie regelmässige Bewegung werden so von klein auf zur Gewohnheit – und im Idealfall ein ganzen Leben beibehalten.

**Wie lange besteht dieses Angebot  
bereits in der heutigen Form?**

Seit 2006 (Seit 2011 Übernahme des Vereins durch die Number8 AG)

**Ist es ein dauerhaftes Projekt?**

Ja /  Nein

**Wieviele Schulen/Klassen haben im  
Schuljahr 2012/2013 teilgenommen?**

38 Schulen

**Wie viele Schulen/Klassen haben bis  
anhin total teilgenommen?**

Ca. 60

**Angesprochene Schulstufe(n)**

Primarschule (Kinder von 6 bis 12 Jahren)

**Hauptzielgruppe**

Primarschülerinnen und -schüler (6 bis 12 Jahre)

<b>Weitere Zielgruppe(n)</b>	Lehrpersonen, Eltern		
<b>Weitere Beteiligte</b>	Lehrpersonen, Eltern, Hauswart, Kantonale Ämter, Sponsoren, Ausrüster/Supplier, Medien		
<b>Ansatz/Methodik</b>	Besuch des Fitness for Kids-Teams in Schulhäusern (2x), Projekt wird vorgestellt und von Lehrpersonen weitergeführt.		
<b>Intensität der Bewegungsaktivität</b>	<input checked="" type="checkbox"/> hoch (schwitzen und beschleunigte Atmung, zum Beispiel Ballspiele oder Streetdance, Hüpfspiele, Trampolin)	<input type="checkbox"/> mittel (etwas ausser Atem kommen, zum Beispiel jonglieren, gehend vorlesen oder Gleichgewichtsübungen)	
<b>Projektziele</b>	Fitness for Kids will... <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Kindern die Wichtigkeit von regelmässiger Aktivität und gesunder Ernährung aufzeigen, verbunden mit einer respektvollen Lebenseinstellung gegenüber sich selbst und den andern.</li> <li>- die Kinder schulen, motivieren und inspirieren. Sie sollen durch einen gesunden und fitten Lebensstil das Beste aus sich machen.</li> <li>- den Kindern beibringen, dass durch einen gesunden Lebensstil Krankheiten und Leiden vorgebeugt werden können und sich so die Lebensqualität deutlich steigert.</li> <li>- den Kindern die richtige innere Einstellung zu ihrem Körper vermitteln.</li> <li>- die Kinder mental stärken, um sich so auch vor Gewalt, Drogen und anderen Suchtmitteln zu schützen.</li> <li>- Eigenverantwortung stärken.</li> </ul>		
<b>Bewegungszeit pro Klasse/Schule</b>	Über welchen Zeitraum läuft das Angebot pro Klasse/Schule?	Wie oft findet das Angebot in der Klasse/Schule statt?	Wie lange dauert ein einzelnes (Teil-) Angebot jeweils?
	6 bis 8 Wochen	2 mal	3 Lektionen
<b>Zeitaufwand der Lehrperson für die Planung</b>	Keinen zusätzlichen Aufwand für das Lehrpersonal		
<b>Zeit und Ort des Angebots</b>	<i>Zeitpunkt der Aktivität:</i> <input checked="" type="checkbox"/> Unterricht <input type="checkbox"/> Pause <input type="checkbox"/> Schulweg <input type="checkbox"/> Anderes: <i>Ort der Aktivität:</i> Turnhalle		

## Zusätzlich benötigter Raumbedarf

### Zur Verfügung stehende Materialien von den Projektanbietenden

Das Programm ist so aufgebaut, dass es von Lehrpersonen direkt angewendet werden kann. Den Kindern und Lehrpersonen wird diverses Material übergeben: Fitness for Kids Tagebuch und Booklet, Schrittzähler, T-Shirt, Getränk und gesundes Znüni

## Zusätzlich benötigte Materialien

### Teilnahmebedingungen

Es kann jede Primarschule in der ganzen Deutschschweiz mitmachen. Für Schulen sind die 2 Besuche kostenlos.

### Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortung der Schule

Die Schule stellt die Räumlichkeiten (Turnhalle) zur Verfügung. Sämtliche Organisation wird von Fitness for Kids getätigt.

### Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortung der Anbietenden

Die Aufgabe von Fitness for Kids ist es, den Kindern auf spielerische Art und Weise das Bewusstsein zum eigenen Körper und einem gesunden Lebensstil zu vermitteln. Die Verantwortung liegt darin die Kinder altersgerecht zu schulen und korrekt zu behandeln. Gegenüber den Partner hat Fitness for Kids die Verantwortung, die Partner mit einzubinden.

### Evaluation und Dokumentation des Projekts

Jeweils am Ende des Jahres werden die Fragebögen, welche die Lehrpersonen, Instruktoren und Beteiligte ausfüllen, ausgewertet. Ein Jahresschlussbericht wird anschliessend erstellt.

### Kosten für Schulen

Kostenlos

### Kontakt und Support

[www.no8.ch](http://www.no8.ch) > No4 Unsere Plattform  
[hello@no8.ch](mailto:hello@no8.ch)