

# Fitness für Kids

Frühprävention im Kindergartenalter

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



Kaufmännische  
Krankenkasse

# Warum Bewegungsförderung im Kindergarten?

**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. Der Lebensraum Kindergarten, als Ort früher Lernerfahrungen, gewinnt daher für die Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens zunehmend an Bedeutung.

## **Frühprävention im Kindergartenalter**

„Fitness für Kids“ ist ein Projekt des Vereins für Frühprävention e. V. in Kooperation mit der KKH zur Bewegungsförderung im Kindergarten. Mit Hilfe von Übungsleitern und Erziehern wird ein kindgerechtes Bewegungskonzept im Kindergarten verankert, um bei Kindern frühzeitig mit Spiel und Spaß einem Bewegungsmangel und seinen gesundheitlichen Folgen vorzubeugen. Das Programm ist wissenschaftlich evaluiert und an zahlreichen Kindergärten 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



### **„Fitness für Kids“ ist**

- optimal an den kindlichen Bewegungsbedürfnissen ausgerichtet,
- leicht zu erlernen,
- ohne großen finanziellen Aufwand umzusetzen,
- flexibel an die individuellen Möglichkeiten jedes Kindergartens anzupassen,
- ein gesundheitlicher Zugewinn für alle – Kinder und Erzieher/-innen – durch ein Mehr an Bewegung, mit Spaß.

Darüber hinaus unterstützt „Fitness für Kids“ Kindergärten dabei, sich ganzheitlich und nachhaltig zu bewegungsfreundlichen Einrichtungen 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.**



### **Umsetzung von „Fitness für Kids“**

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

Einmal wöchentlich kommt ein qualifizierter Übungsleiter in die Einrichtung, um die Bewegungsförderung mit den Kindern durchzuführen und die Erzieher/-innen entsprechend zu schulen und anzuleiten. Zusätzlich führen die Erzieher/-innen die Bewegungserziehung einmal pro Woche eigenständig durch. Hierzu wird ein Katalog mit Bewegungsvorschlägen gestellt.

Die Erzieher/-innen erhalten eine zusätzliche Fortbildung und Qualifizierung durch einen Workshop unter dem Motto „Bewegungsspaß im Kindergarten“.

Mit dem Ablegen einer Lehrprobe erwerben die Erzieher/-innen ein Weiterbildungszertifikat. Nach einer sechsmonatigen Betreuungszeit wird die Durchführung der Bewegungsförderung durch die inzwischen qualifizierten Erzieher/-innen selbstständig fortgesetzt.

## Finanzierung von „Fitness für Kids“

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

Mit dem Zertifikat „Fitness für Kids“ zeichnen sich die teilnehmenden Kindergärten 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.

Prof. Dr. Kerstin Ketelhut  
(Projektinitiatorin und -leitung)  
Jacqueline Gartmann  
(Projektassistenz)  
Perleberger Straße 51  
10559 Berlin  
Telefon 030.91 50 05 42  
Telefax 030.80 39 826  
k.ketelhut@t-online.de  
www.fitness-fuer-kids.de



### KKH Präventionsteam

Anke Dargel  
Telefon 0511.28 02-33 42  
Telefax 0511.28 02-34 99  
anke.dargel@kkh.de  
www.kkh.de/praevention





**KKH Kaufmännische Krankenkasse**

Hauptverwaltung

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

[service@kkh.de](mailto:service@kkh.de)

[www.kkh.de](http://www.kkh.de)