

## fit4future Teens

### Eine Initiative der Cleven-Stiftung, powered by DAK-Gesundheit

Liebe Eltern,  
liebe Erziehungsberechtigte,

Druck in der Schule, in der Familie, in der Freizeit – viele Jugendliche, aber auch ihre Lehrkräfte und Sie als Eltern und Erziehungsberechtigte klagen über Stress. fit4future Teens bietet eine Lösung und begleitet Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte sowie auch die Eltern und Erziehungsberechtigten zwei Jahre lang, um vor allem dem Stress in der Schule zu begegnen. Seit diesem Schuljahr nimmt die Schule Ihres Kindes an diesem Gesundheits- und Präventionsprogramm teil.

fit4future Teens steht unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn. Die Ziele der zweijährigen Initiative sind, gesundheitsrelevante Verhaltensweisen zu fördern sowie die Schaffung einer gesunden Lebenswelt Schule. Hierbei sollen die Lebensgewohnheiten und Lebensstile von Jugendlichen und jungen Erwachsenen nachhaltig positiv beeinflusst und ggf. geändert werden.

Als ganzheitliches Programm bietet es Maßnahmen in den Bereichen Stressbewältigung, ausgewogene Ernährung und Bewegung an, z. B. eine Toolbox mit Übungsbeispielen für Bewegungspausen oder eine fit4future-Box mit hochwertigen Spiel- und Sportgeräten für den Einsatz im Sportunterricht. Außerdem gibt es zahlreiche Anregungen u.a. in Form eines Blogs, Podcasts, Lernvideos und Talks auf unserer Webseite. Der Schwerpunkt im zweiten Programmjahr liegt auf dem Thema Medienkompetenz.

#### Wie profitieren Sie als Eltern und Erziehungsberechtigten von fit4future Teens?

Sie spielen eine wichtige Rolle bei der nachhaltigen Umsetzung eines gesunden Lebensstils im Familienalltag. Deswegen wollen wir fit4future Teens auch zu Ihnen in die Familie bringen: Denn Gesundheitserziehung findet auch zu Hause statt. Ein Programm wie dieses kann nur richtig funktionieren, wenn alle Beteiligten mitmachen. Zudem haben Sie einen hohen Einfluss auf Ihre Kinder, sind Vorbilder und können aktiv neue Entwicklungen im Verhalten der Jugendlichen und jungen Erwachsenen begleiten und fördern.

Deshalb gibt fit4future Teens Ihnen als Eltern und Erziehungsberechtigte hilfreiche Tipps zum Umgang mit Stress in der Familie an die Hand. Der Fokus liegt dabei auf der Wahrnehmung und dem Erkennen von Stresssymptomen und deren Folgen. Gleichzeitig erhalten Sie Hilfen zu Ihrer persönlichen Stressreduktion, alles komprimiert in einer digitalen Eltern-Broschüre, im fit4future-Blog oder als Podcast. Alle Inhalte stehen Ihnen auf der Webseite unter [www.teens.fit-4-future.de](http://www.teens.fit-4-future.de) zur Verfügung.

#### Wie können Sie sich auf der fit4future-Webseite anmelden?

Sie können sich mit ihrer E-Mail-Adresse (=Benutzername) und einem selbstgewählten Passwort auf [www.teens.fit-4-future.de/login](http://www.teens.fit-4-future.de/login) registrieren. Optional können Sie zusätzlich Ihren Namen und den Namen der Schule Ihres Kindes angeben. Durch die Anmeldung erhalten Sie den Zugang zum Mitgliederbereich mit Beiträgen und Informationen speziell für Eltern und Erziehungsberechtigte. Eine Kurzanleitung der Registrierung finden Sie auf der nächsten Seite.

Bei Fragen rufen Sie bitte einfach Frau Anne Borchardt unter 089 7466 1456 an oder schicken uns eine E-Mail an [teens@fit-4-future.de](mailto:teens@fit-4-future.de).

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familien viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung!

## Ablauf des Login-Prozesses für Eltern unter [www.teens.fit-4-future.de/login](http://www.teens.fit-4-future.de/login)

**Login**

Sie haben noch kein Benutzerkonto? [Jetzt registrieren!](#) ←

**1. „Jetzt registrieren“ auswählen**

**Registrieren**

Sie haben bereits ein Benutzerkonto? [Jetzt einloggen](#)

Geschlecht

Vorname  Nachname

Name der Schule  Ort der Schule

**1. Optionale Angaben ausfüllen**

E-Mail Adresse (\*)

Passwort (\*)  Passwort bestätigen (\*)

Ich akzeptiere die [Nutzungsbedingungen](#)

Die mit (\*) gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder. Durch die freiwillige Eingabe Ihrer Daten helfen Sie uns, die Inhalte von fit4future Teens kontinuierlich an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie [hier](#).

**2. Pflichtfelder ausfüllen**

**3. Nutzungsbedingungen akzeptieren**

**4. „Registrieren“**