

Wir sind „fit4future“

Am 17. Juli 2024 feierten wir an unserer Turmschule einen großen Erfolg mit der Teilnahme am *fit4future Aktionstag*. Diese Präventionsinitiative von DAK-Gesundheit, die sich der Förderung der physischen und mentalen Gesundheit von Kindern widmet, war für alle Teilnehmenden ein besonderer Tag.

Die Organisation begann bereits Monate im Voraus. Unser engagiertes Lehrerkollegium, unterstützt durch zahlreiche Eltern und das Fit4Future Team, plante eine Vielzahl von abwechslungsreichen Aktivitäten, die den Schülerinnen und Schülern Freude an Bewegung, gesunder Ernährungsweise und mentaler Fitness vermitteln sollten.

Der Aktionstag begann mit einer Begrüßung im Außenbereich des Schulgebäudes um 8.45 Uhr, gefolgt von einem Raketenstart als Aufwärmspiel. Die Stimmung unserer Schülerinnen und Schüler war mitreißend. Danach ging es für die Kinder in Gruppen, begleitet von ihren Klassenlehrkräften, zu den verschiedenen Stationen. Die Themen der Stationen waren vielfältig. Von Bewegung, Konzentrationsspielen, Themen zur gesundheitsförderlichen Ernährung bis hin zu Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen war alles dabei.

Es war fantastisch zu sehen, mit wieviel Freude unsere Schülerinnen und Schüler an den Stationen gearbeitet haben und wie leicht Lernen funktioniert, wenn man dabei den spielerischen Zugang wählt.

Die Rückmeldungen von Kindern, Eltern und Lehrkräften war durchweg positiv. Viele Kinder berichteten begeistert von ihren Erlebnissen und neuen Erkenntnissen. Auch die Lehrkräfte waren zufrieden mit dem Verlauf des Aktionstages.

Ein besonderer Dank gilt den Eltern und Erziehungsberechtigten der Turmschulkinder, die den *fit4future* tatkräftig unterstützt haben. Ohne ihre Hilfe und Engagement wäre die Umsetzung nicht möglich gewesen. Sie haben mit ihrer aktiven Teilnahme enorm zum Erfolg beigetragen.

Die erfolgreiche Umsetzung des *fit4future* – Programms an unserer Schule zeigt, wie wichtig und wirkungsvoll Gesundheitsförderung im Schulalter ist. Die Kombination aus Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannung bereichert nicht nur unseren Schulalltag, sondern auch die Grundlagen für einen gesunden Lebensstil der Kinder gelegt.