

## Über das 3F – Fit for Family Projekt

3F – Fit for Family ist ein Projekt der Niedersächsischen Kinderturnstiftung in Kooperation mit der KKH Kaufmännischen Krankenkasse zur Bewegungsförderung in Familien unter Nutzung kommunaler Strukturen.

Bezogen auf den jeweiligen Stadtteil bzw. die Region werden über Projektkoordinatoren lokale Multiplikatoren gewonnen, die über einen direkten Zugang zu Familien verfügen und als Mittler gezielt Bewegungsmaterialien weitergeben sowie einen bewegungsaktiven Lebensstil anregen.



Ein Gemeinschaftsprojekt von



Geschäftsstelle 3F – Fit for Family  
Niedersächsische Kinderturnstiftung

Maschstraße 18  
30169 Hannover

Tel.: 0511 980 97 55  
Fax: 0511 980 97 48

info@3f-fitforfamily.de  
www.3f-fitforfamily.de



## 3F – Fit for Family

Werden Sie Multiplikator für  
Bewegungsförderung in Familien

Ein Gemeinschaftsprojekt von



## Bewegung macht Spaß

### Familien bewegt euch!

Bewegung ist ein Grundbedürfnis unserer Kinder und unerlässlich für ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Eltern haben dabei eine wichtige Vorbildfunktion.

Wir möchten deshalb Familien dabei unterstützen, mit Spaß und Freude mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen.

Dazu haben wir ein Konzept zur Vernetzung von lokalen Akteuren im Gesundheits- und Familienbereich sowie verschiedene Materialien mit spiel- und spaßorientierten Bewegungsanreizen entwickelt. Um die Familien in ihrem Alltag zu erreichen, nutzen wir Multiplikatoren. Dies können Organisationen oder Personen sein, die einen guten Kontakt zu den Familien haben, wie bspw. Familienhebammen, Kinder- oder Hausärzte, Kindergärten, Familienzentren, etc. Gemeinsam mit den Multiplikatoren möchten wir die Bedeutung von Bewegung in der Kindheit auch mit der Familie sichtbar machen und Familien zu einem aktiven Lebensstil anregen.

Der Fokus liegt dabei immer auf dem gemeinsamen Bewegen – zuhause, draußen oder im Verein.

Das Projekt **3F – Fit for Family** findet derzeit in einer Pilotphase in Hannover Vahrenheide/Sahlkamp statt und soll im weiteren Verlauf auf andere Standorte erweitert werden.

- Interessierten Familien und Multiplikatoren stellen wir darüber hinaus kostenfrei verschiedene Bewegungsmaterialien (bspw. Bewegungsplakate, etc.) zur Verfügung.
- An den teilnehmenden Standorten bieten wir zusätzlich stadtteilbezogene Bewegungsmaterialien und -aktionen an.

Aktuelle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Webseite [www.3f-fitforfamily.de](http://www.3f-fitforfamily.de), auf der Sie auch Material-Bestellungen in größerer Stückzahl vornehmen können.

Ziel des Projektes ist es, in den teilnehmenden Stadtgebieten mehr Aufmerksamkeit für Bewegungsförderung in der Kindheit und in der Familie zu schaffen. Familien sollen Freude an der gemeinsamen Bewegung finden und Bewegung in ihre Lebensweise integrieren. Dazu werden vor allem kommunale Unterstützungsstrukturen im Stadtteil genutzt und neue aufgebaut.

## Wir brauchen Sie!

Werden Sie Teil unseres Netzwerkes und unterstützen Sie unser Vorhaben für mehr Bewegung im Familienalltag:

- Sie sind Kinder- oder Hausarzt/-ärztin, Mitarbeiter/in oder Leiter/in einer Kita, eines Familienzentrums oder einer anderen Einrichtung mit Familienbezug? Sie möchten Familien auf die Bedeutung von Bewegung in der Kindheit aufmerksam machen?

**Dann unterstützen Sie uns!** Sie erhalten von uns kostenlose Bewegungsmaterialien zum Verteilen an Familien. An teilnehmenden Standorten bieten wir auch Bewegungsaktionen und die Möglichkeit zur Vernetzung untereinander an.

- Sie sind Mitarbeiter/in, Übungsleiter/in etc. in einem Verein und möchten sich der Initiative **3F – Fit for Family** anschließen?

**Unterstützen Sie uns an ausgewählten Standorten** bei der Ansprache von Familien und Kooperationspartnern.

- Sie sind im kommunalen Bereich tätig und haben Interesse das Projekt **3F – Fit for Family** in ihrem Stadtteil oder ihrer Gemeinde zu implementieren?

**Dann freuen wir uns auf eine Zusammenarbeit mit Ihnen!**

**Melden Sie sich bei Interesse gerne bei unserer 3F-Projekt Koordinatorin und vereinbaren einen Termin für ein weiterführendes Gespräch.**

