

## **fit4future-Online-Sommerncamp: Sport, Spaß und Fitness im kostenfreien Familien-Urlaub zu Hause** Sportstunde mit Olympiasiegerin Britta Heidemann, Motivation von Wissenschafts-Legende Prof. Dr. Froböse, Tipps des Tages von Dr. Eckart von Hirschhausen und tolle Challenges und Gewinnspiele

**Hamburg/München, 15. Juli 2020. Balkonien statt Fernreise: Viele Familien müssen aufgrund der Corona-Pandemie dieses Jahr ihre Ferienpläne ändern. Damit die Sommerferien trotzdem ein Highlight bieten, unterstützt fit4future, die gemeinsame Präventionsinitiative von Cleven-Stiftung und DAK-Gesundheit, Familien mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 19 Jahren mit einem einwöchigen, kostenfreien Online-Sommerncamp. Das tägliche Programm bringt Spaß, Sport und praktische Übungen für einen gesunden und aktiven Alltag zu den Familien nach Hause. Auch auf eine Live-Sportstunde mit der Sportwissenschafts-Legende Prof. Dr. Ingo Froböse und über Bewegungsvideos und Sporteinheiten von Sportstars wie der Olympiasiegerin Britta Heidemann, dürfen sich die Familien freuen. Außerdem startet jeder Tag mit einem humorvollen Tipp des Tages vom Arzt, Wissenschaftsjournalist und Gründer der Stiftungen HUMOR HILFT HEILEN und GESUNDE ERDE – GESUNDE MENSCHEN Dr. Eckart von Hirschhausen, den die Cleven-Stiftung als fit4future-Botschafter gewinnen konnte.**

Eine Woche voller Abwechslung mit unterschiedlichen Live-Aktivitäten, Videos und Download-Material erleben die Teilnehmer beim fit4future-Online-Sommerncamp, das vom 27. bis zum 31. Juli 2020 stattfindet. Tägliche Sport- und Bewegungsstunden, Entspannungseinheiten, Zeit für Outdoor-Aktivitäten, leckere Rezeptvorschläge und Ernährungstipps, praktische Life-Hacks, Challenges und Gewinnspiele warten auf die Kinder, Jugendlichen und ihre Eltern. Einzelne Angebote sind auf Kinder und Jugendliche abgestimmt, andere sind für die ganze Familie gedacht. Und auch Eltern kommen mit eigens für sie entwickelten Einheiten auf ihre Kosten – zum Beispiel mit Entspannungsangeboten wie Meditationen oder Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag.

## **Aktiv und gesund: auch in der Ferienzeit**

„Gesundheit ist unser Herzensanliegen“, erklärt Dr. Hans-Dieter Cleven, Gründer der Cleven-Stiftung. „Normalerweise begleiten wir mit fit4future Kinder und Jugendliche, Lehrkräfte, Erzieher sowie Eltern in Schulen und Kitas. Unser Ziel ist es, mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung in den Alltag zu bringen und eine stressfreie, positive Lernatmosphäre und eine gesunde Lebenswelt Schule beziehungsweise Kita zu schaffen. Aber gerade jetzt wollen wir den Familien auch in den Ferien etwas anbieten.“

Die Corona-Pandemie zeigt noch einmal deutlich den Stellenwert, den die Gesundheit einnimmt. „Aus diesem Grund haben wir fit4future während dieser Zeit bereits auf zusätzliche Online-Angebote für zu Hause ausgeweitet“, sagt Thomas Bodmer, Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit. „Mit dem Online-Sommerncamp gehen wir noch einen Schritt weiter und unterstützen Familien auch während der Ferienzeit zu Hause.“

„Ein gesunder Lebensstil macht Spaß. Vor allem, wenn man ihn spielerisch und mit der ganzen Familie in den Alltag bringt,“ so Prof. Dr. Ingo Froböse, Wissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln und fit4future-Beirat. „Deswegen freue ich mich sehr, dass ich Familien beim fit4future-Online-Sommerncamp bei einer Sportstunde begleiten kann.“ Und auch Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Wissenschaftsjournalist, Gründer der Stiftungen HUMOR HILFT HEILEN und GESUNDE ERDE – GESUNDE MENSCHEN und Botschafter der Cleven-Stiftung für das Programm fit4future, setzt auf unterhaltsame und spielerische Wissensvermittlung.

## **Anmeldungen für das kostenfreie fit4future-Online-Sommerncamp**

Eltern und Jugendliche, die mit ihren Familien am Sommerncamp teilnehmen möchten, können sich ab sofort und auch während der laufenden Sommerncamp-Woche anmelden. Für die Teilnahme am Sommerncamp wird nur ein Endgerät mit Internetzugang benötigt.

Weitere Details und die Anmeldung finden Interessierte hier:  
<https://kids.fit-4-future.de/event/sommerncampanmeldung>