

## Unsere Initiative

**3F – Fit for Family** ist ein Gemeinschaftsprojekt der Niedersächsischen Kinderturnstiftung und der Kaufmännischen Krankenkasse KKH. Das Projekt findet derzeit in einer Pilotphase in ausgewählten Kommunen statt. Es soll im weiteren Verlauf auf andere Standorte in Niedersachsen übertragen werden.

Aktuelle Informationen zum 3F-Projekt und den derzeitigen Standorten findest du auf unserer Webseite. Unter [3f-fitforfamily.de/material](http://3f-fitforfamily.de/material) kannst du auch unsere 3F-Bewegungsmaterialien in größerer Stückzahl bestellen!



Ein Gemeinschaftsprojekt von



Geschäftsstelle **3F – Fit for Family**  
Niedersächsische Kinderturnstiftung

Maschstraße 18  
30169 Hannover

[info@3f-fitforfamily.de](mailto:info@3f-fitforfamily.de)

Deinen persönlichen und  
telefonischen Kontakt  
findest du unter  
[www.3f-fitforfamily.de](http://www.3f-fitforfamily.de)



## 3F – Fit for Family

Werde 3F-Multiplikator\*in für  
Bewegungsförderung in Familien

Ein Gemeinschaftsprojekt von



[www.3f-fitforfamily.de](http://www.3f-fitforfamily.de)

## Familien in Bewegung

### Gemeinsame Bewegung macht Spaß!

Bewegung ist ein Grundbedürfnis von Kindern und unerlässlich für ihre Gesundheit sowie gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Eltern und andere Bezugspersonen haben hierbei eine wichtige Vorbildfunktion. Wir möchten deshalb, dass Familien Freude an der gemeinsamen Bewegung finden und deren Wert sowie langfristigen Nutzen erkennen.

### 3F – Fit for Family

Das Anliegen des 3F-Projekts ist es, in den teilnehmenden Stadtgebieten bzw. Kommunen mehr Aufmerksamkeit für Bewegungsförderung in der Kindheit und Familie zu bewirken. Gemeinsam mit kommunalen Akteur\*innen möchten wir Familien motivieren und dabei unterstützen, dass sie mit verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten, Spiel und Sport einen bewegungsaktiveren Alltag leben.

Für die Umsetzung des 3F-Projekts werden

- 3F-Bewegungsmaterialien entwickelt, die spiel- und spaßorientierte Ideen für die tägliche gemeinsame Bewegung anbieten.
- über die Zusammenarbeit mit verschiedenen kommunalen Akteur\*innen bzw. Netzwerken je nach Situation Unterstützungsstrukturen genutzt, gebündelt, ausgebaut oder neu geschaffen. Hierzu zählt zum Beispiel, dass die verfügbaren Bewegungsangebote für Familien zusammengestellt oder neue familienspezifische Bewegungsaktionen entwickelt werden können.

Beim 3F-Projekt stehen die Bedarfe, Beteiligung sowie Stärkung der Familien und kommunalen Akteur\*innen im Vordergrund. Insgesamt verfolgen wir eine niedrigschwellige, ressourcenorientierte und nachhaltige Herangehensweise.

### Werde 3F-Multiplikator\*in!

Ein wesentliches Erfolgskriterium für die Umsetzung des 3F-Projekts ist die Zusammenarbeit mit unterschiedlichen kommunalen Akteur\*innen, die als 3F-Multiplikator\*innen wirken möchten. Daher brauchen wir Unterstützer\*innen wie dich!

Als 3F-Multiplikator\*innen kommen alle Personen oder Organisationen in Betracht, die einen professionellen und/oder persönlichen Zugang zu Familien haben. Dies können zum einen Personen der Dialoggruppe sein, wie zum Beispiel Stadtteilmütter und -väter, Eltern oder Großeltern. Zum anderen können dies Personen bzw. Organisationen mit direktem Kontakt zu Familien sein, wie zum Beispiel Familienhebammen, Kindertageseinrichtungen, Arztpraxen, Einrichtungen der Familienhilfe, Sportvereine oder Stadtteiltreffs.

Als 3F-Multiplikator\*in kannst du die von uns entwickelten 3F-Bewegungsmaterialien an Familien weitergeben. Zudem kannst du auf zahlreiche Ideen für die Bewegungspraxis zugreifen, um Familien bei einer nachhaltig gesünderen Lebensweise zu unterstützen.



### Dein Mehrwert als 3F-Multiplikator\*in!

Als Teil unseres 3F-Netzwerks für Bewegungsförderung in Familien kannst du die folgenden kostenfreien Möglichkeiten für dich nutzen.

#### Bundesweit über unsere 3F-Webseite:

- Bewegungsmaterialien: Print & Digital
- Wissensspeicher: Praxis & Theorie
- Bewegungsaktionen: Vorlagen
- Social Media: Bewegungsideen & Infos

#### An unseren 3F-Projektstandorten:

- Begleitung, Beratung & Unterstützung durch Projektkoordinator\*innen
- Bedarfserhebung & Evaluation
- Vernetzung, Dialog, Kooperationen, Entwicklung neuer Angebote, etc.
- Transparenz, Bündelung & Nutzung verschiedener Ressourcen
- Stärkung der sozialen Gemeinschaft
- Steigerung des eigenen Bekanntheitsgrads
- Gewinnung neuer Kursteilnehmer\*innen/ Vereinsmitglieder
- Stärkung der Erziehungspartnerschaft
- Schulungen/Weiterqualifizierungen
- Zugriff auf externen Referent\*innenpool
- etc.

Hier erfährst du, wo das 3F-Projekt derzeit stattfindet: [www.3f-fitforfamily.de/standorte](http://www.3f-fitforfamily.de/standorte).

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann melde dich gerne bei unserem 3F-Team und vereinbare ein weiterführendes Gespräch.

**Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit dir!**