



KOSTENLOS

«fit4future» Elternreferat

# «Kinder stärken»

## Resilienzförderung in der Familie

Hausaufgaben, Ämtli oder Gamingzeiten – viele Eltern diskutieren mit ihren Kindern immer wieder die gleichen Themen. Haben auch Sie sich das eigentlich anders vorgestellt? Sie wünschen sich mehr Respekt, Kooperation, Wertschätzung und Harmonie in Ihrer Familie? Möchten Sie die Widerstandskraft (Resilienz), das Selbstvertrauen und den Selbstwert Ihres Kindes stärken?

«fit4future» ist eine Initiative der gleichnamigen *fit4future foundation*, die sich in der Schweiz seit 2004 für Gesundheitsförderung und Prävention im Kindesalter stark macht. Das nationale Programm beschäftigt sich mit den Kernpunkten Bewegung, Ernährung und Brainfitness, um das Bewegungs- und Essverhalten der Kinder sowie ihre psychische Gesundheit langfristig positiv zu beeinflussen und Themen wie Stress und

Aggression frühzeitig entgegenzuwirken. «Kinder stärken» - Resilienzförderung in der Familie ist unser neuestes Angebot für Eltern, das wir Ihnen gerne vorstellen möchten. Eine Fachperson zeigt, wie Probleme und Konfliktthemen zu einer Entwicklungschance werden können. Sind Sie dabei? Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

«fit4future» & Elternrat Primarschule Kappel

**Wann:** Dienstag, 03. Juni 2025  
**Zeit:** 19.00 - 20.30 Uhr mit anschliessendem Apéro  
**Wo:** Kleiner Mühlesaal im Gemeindezentrum  
Zur Mühle 2 / 8926 Kappel am Albis  
**Teilnahme:** kostenlos  
**Anmeldung:** via QR-Code



Das Schulprogramm «fit4future» wird von folgenden Nationalen Partnern unterstützt:

Partner



Fachpartner



**fit4future foundation**  
Ruessenstrasse 6, 6341 Baar  
Tel. 041 766 63 83  
info@fit-4-future.ch  
www.fit-4-future.ch