



fit4future – eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

Einladung an Eltern und Familien

zum **fit4future Teens-Online-Seminar** „Zufrieden im eigenen Körper – wie wir uns durch Bewegung und Social Media selbst wahrnehmen.“

Liebe Eltern,

„ich bin nicht hübsch, ich kann das nicht, ich bin so schlecht in dieser Sportart.“
Kennen Sie solche Sätze von Ihrem Kind? Und tun Sie sich auch schwer, positiv gegenzusteuern?
Dann lassen Sie uns mit Bewegung eine realistische und wertschätzende Selbstwahrnehmung fördern!

Influencerin Klara Fuchs (Mentalcoach, Sportwissenschaftlerin und Medizinstudentin) ist der Meinung, dass wir nur mit Bewegung ein positives Selbstbild entwickeln können. Als Expertin erläutert die Bloggerin zum Thema Sport und Körperbild Ihnen im Online-Seminar, warum das so ist, welche Rolle Social Media bei der eigenen Wahrnehmung spielt und wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, durch Bewegung zufriedener mit dem „Ich“ zu werden. Hierzu möchten wir Sie herzlich einladen.

Veranstaltung: fit4future Teens-Online-Seminar „Zufrieden im eigenen Körper – wie wir uns durch Bewegung und Social Media selbst wahrnehmen.“
Datum: Donnerstag, 02.03.2023
Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Online – Microsoft Teams-Besprechung

Mit der Teilnahme am Seminar erfahren Sie ...

- ... wie Sie Ihr Kind zu mehr Freude am Sport motivieren können.
- ... wie Sport die Körperwahrnehmung schult und das Selbstbild positiv beeinflusst.
- ... in welcher Form digitale Medien die Gesundheit und das Körperbild unserer Jugend beeinflussen und dadurch Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung haben.
- ... wie Sie mit Ihrem Kind den Umgang mit Social Media sinnvoll reflektieren.

Nehmen Sie gerne mit der ganzen Familie am Online-Seminar teil.
Jeder kann von den Inhalten profitieren!

Lassen Sie uns gemeinsam Unglaubliches bewegen!



fit4future – eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

Bitte melden Sie sich bis zum **16.02.2023** über diesen Link: [Anmeldung zum Online-Seminar](#) oder QR-Code an:



Im Anschluss erhalten Sie per E-Mail eine Bestätigung mit dem Microsoft Teams-Link von uns. Prüfen Sie bei Nichterhalt ggfs. Ihren Spam-Ordner. Bei Fragen erreichen Sie Ihre fit4future Teens-Ansprechpartnerin, Anne-Kathrin Borchardt, telefonisch unter 089/74 66 14 56.

Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme!

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'F. Kreuzpointner'.

Dr. Florian Kreuzpointner
Programmleitung fit4future