



Austauschforum 3: Bewegung & Sport

MINIFIT: Gesunder Start ins Leben

mhplus
Krankenkasse.

Gesundheitsförderung in der mhplus Krankenkasse

Wer sind wir?

- + Gründung als Betriebskrankenkasse im Jahr 1952, geöffnet seit 1999
- + Öffnungsgebiete in 14 Bundesländern
- + Hauptsitz in Nürnberg
- + Fachbereich Gesundheitsförderung in Ludwigsburg
- + § 20a SGB V Maßnahmen: MINIFIT, PFIFFIX



Weitere Informationen zur mhplus Krankenkasse unter www.mhplus.de



Das gesunde Netzwerk für Kinder in Ludwigsburg

Wer steckt hinter MINIFIT?

- + 13 Netzwerkpartner
 - 1. Arbeitsgruppe
 - 2. Beirat
- + rund 30 Modulanbietende

Weitere Informationen unter www.minifit.de



Das gesunde Netzwerk für Kinder in Ludwigsburg

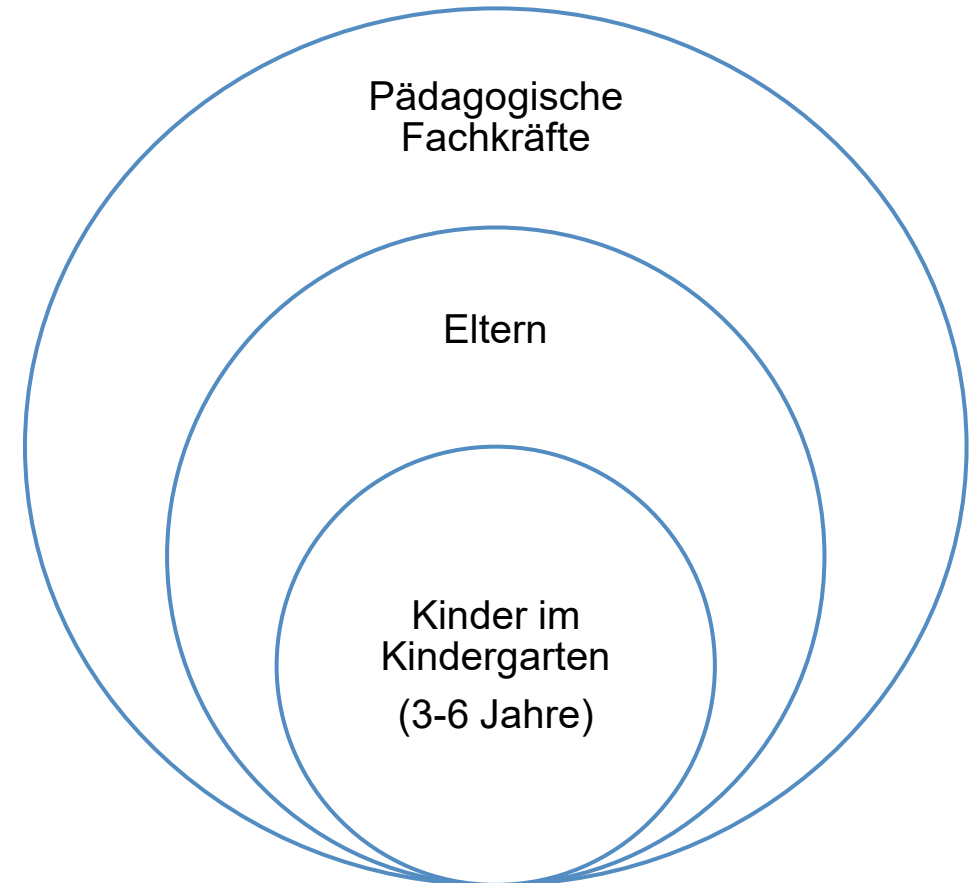
Welche Schwerpunkte setzt MINIFIT?

1. Bewegungsförderung und Körperwahrnehmung
2. Gesundheitsbewusste Ernährung
3. Verkehrserziehung und Medienkompetenz
4. Zusammenarbeit mit Eltern
5. Weiterbildung für Fachkräfte
6. Gesundheitsförderung für Fachkräfte
7. Zertifizierungen und ergänzende Angebote

Das gesunde Netzwerk für Kinder in Ludwigsburg

Wen erreicht MINIFIT?

- + alle Kindertageseinrichtungen im Stadtgebiet Ludwigsburg (circa 80)
- + jährliches Angebot mit rund 60 Modulen



Good Practice in der Stadt Ludwigsburg

Eine starke Kooperation mit der Stadt Ludwigsburg

- + ganzheitliches Netzwerk mit dem Fokus auf
 - Stärkung der gesundheitlichen Chancengleichheit
 - Förderung eines gesundheitsbewussten Lebensstils
 - Erhöhung der Gesundheitskompetenz von Kindern, Eltern und Fachkräften
 - Prävention von Übergewicht und Bewegungsmangel durch Förderung von gesunder Ernährung und mehr Bewegung
 - Gesundheitsförderung als gemeinsame Aufgabe aller beteiligten Akteure im Kita-Setting
- + Partizipation von Fachkräften, Eltern und politischen Partnern zur Gesundheitsförderung von Kindern und deren Umfeld
- + seit 2007 „Good Practice“ Beispiel für integriertes Handeln, Qualitätsmanagement, Dokumentation und Evaluation

„Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community.“

<https://www.who.int/health-topics/mental-health>

Psychische Gesundheit Achtsamkeit

Modulbeispiele im Angebotsjahr 2025/2026

- + Kinderyoga
- + Körperbewusstsein entwickelt sich – schützende Begleitung durch Eltern
- + Kraftquelle Natur: Erholung, Nahrung & Gesundheit
- + Einführung in den Workshop „Das Ideentreffen“
- + Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Fachkräfte & Kinder – ein Kurs für mehr Präsenz und Freude im Arbeitsalltag
- + Schnupperkurse zu Entspannungsmethoden
- + Fit statt fertig – Tipps gegen Stress im Alltag



Foto: Anja Neumann

PFIFFIX

Gesundheitsförderung für Kinder

Spiel und Spaß an Bewegung mit dem mhplus-Murmeltier

- + analoge Programme in Kindergärten und an Grundschulen
- + Tagesveranstaltungen als PFIFFIX-Aktionen
- + Kompaktangebote im Verein, z. B. Ferienwochen
- + digitale Formate wie Online-Kurse und YouTube-Videos

Weitere Informationen zu PFIFFIX unter www.pfiffix.de



**Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit.**

Noch Fragen?



Marina Häßlein

Referentin Gesundheitsförderung in nicht-betrieblichen Lebenswelten

Marina.Haesslein@mhplus.de

07141 9790 7901

mhplus Krankenkasse, Franckstraße 8, 71636 Ludwigsburg