



Pressemitteilung

Ihre Ansprechpartner:

Maike Schwarz, Pressereferentin
Sascha Brandenburger,
Referent Gesundheitsförderung
Fon: 07141 9790-7909
E-Mail: pfiffix@mhplus.de

www.pfiffix.de

Bewegung mit dem Murmeltier: PFIFFIX erreicht über 90.000 Kinder Gesundheitsförderprogramm der mhplus begeistert Kinder seit 2016 für Prävention

Ludwigsburg, 28. August 2026. PFIFFIX ist eine zehnjährige Erfolgsgeschichte: Seit 2016 schafft es das Präventionsprogramm der mhplus mit dem blauen Murmeltier, Kinder vor Ort in ihren Lebenswelten für Bewegung und eine gesunde Lebensweise zu begeistern. PFIFFIX hat bisher über 90.000 Kindergarten- und Grundschulkinder mit seinen zertifizierten Kursen, Ferienangeboten und Aktionen erreicht. Am Ende jedes Schuljahres erfolgt die Evaluation des Programms: Auch für das Schuljahr 2025-26 erwartet das Murmeltier-Programm von den Kindern und Kooperationspartnern wieder sehr gute Schulnoten.

Das blaue Murmeltier, Maskottchen des gleichnamigen Gesundheitsförderprogramms PFIFFIX der mhplus, blickt auf erfolgreiche zehn erste Jahre zurück: Über 90.000 Kinder im Kindergarten- bis Grundschulalter haben durch die Angebote seit 2016 schon ihre Freude an Bewegung und einer gesunden Lebensweise entdeckt. „Dass wir mit Präventionskursen so viele Kinder erreichen werden, hätten wir uns damals nicht vorstellen können“, sagt Sascha Brandenburger, Begründer von PFIFFIX und Teamleiter Gesundheitsförderung bei der mhplus. „Unsere sehr guten Evaluierungsergebnisse von PFIFFIX zeigen, dass Kinder Bewegung lieben können – wenn sie spielerisch, erlebnisorientiert und oft auch kompetitiv herangeführt werden.“

Ganzheitliche und niederschwellige Prävention für Kinder – auch für daheim

Die Besonderheit der wissenschaftlich geprüften und zertifizierten Programme von PFIFFIX ist unter anderem die ganzheitliche Heranführung der Kinder an eine gesunde Lebensweise: Neben Bewegung lernen sie auch gesunde Ernährung und Entspannung spielerisch kennen. Das

niederschwellige Angebot richtet sich an Kinder von 5 bis 12 Jahren und ist leicht zugänglich – teilnehmen können angemeldete Kindergärten und Schulklassen im Einzugsgebiet der mhplus. Einige Spiele sind auch dafür gedacht, dass die Kinder sie zuhause mit ihren Familien wiederholen. Zusätzlich gibt es ortsunabhängige, digitale Angebote bei PFIFFIX-Online und PFIFFIX TV.

Nicht nur die Kinder geben PFIFFIX beste Schulnoten

Am Ende jedes Kindergarten- und Schuljahres wird das PFIFFIX-Programm für alle Angebote ausgewertet. Die Evaluationsergebnisse zeigen: Die Kinder lernen aus dem Programm und setzen viele Tipps im Alltag um. Neben dem Feedback der Kinder wird auch die Rückmeldung der PFIFFIX-Coaches, -Kooperationspartner und -Einrichtungen herangezogen, um PFIFFIX laufend zu verbessern. Über 3.000 PFIFFIX-Gruppen mit durchschnittlich je 18 Kindern wurden somit über die letzten 10 Jahre evaluiert und erhielten sehr gute bis gute Schulnoten in Bereichen wie Organisation, Kommunikation und praktischen Inhalten. Auch für das Schuljahr 2025-26 erwartet das Murmeltier-Programm wieder sehr gute Noten. Die wichtigsten Erkenntnisse für das Vorjahr werden ab März als Tätigkeitsbericht auf der Website pfiffix.de veröffentlicht.

Meilensteine aus zehn Jahren PFIFFIX

- **2017:** Das erste PFIFFIX-Lied als Einzugssong der Kinder und für Tänze wird von Peter Newman geschrieben: „PFIFFIX – das kleine Murmeltier“
- **2018:** Die PFIFFIX-Programme gibt es jetzt – neben Grundschulen – auch in Kindergärten.
- **2019:** Fast 900 Menschen tanzen eine Background-Choreographie zu dem ersten PFIFFIX-Lied von 2017 – und PFIFFIX erhält dafür einen Weltrekordtitel von Guinness World Records.
- **2025:** Die Marke von 50.000 Kindern wird überschritten, welche die mhplus mit PFIFFIX-Gruppen in Kindergärten und Grundschulen insgesamt erreicht hat. Zusammen mit den Ferienangeboten und Aktionen wurden sogar über 75.000 Kinder erreicht.
- **2026:** In seinem zehnten Jahr hat PFIFFIX mit diesen Angeboten insgesamt über 90.000 Kindergarten- und Grundschulkinder erreicht.

Bildunterschrift: Erster PFIFFIX-Schulcup 2019 in Köln. Foto: mhplus Krankenkasse

Mehr Infos:

pfiffix.de | pfiffix-online.de

Über PFIFFIX

PFIFFIX ist ein Programm der mhplus Krankenkasse zur Gesundheitsförderung, das 2016 für Kindergarten- und Grundschulkinder im Einzugsgebiet der Krankenkasse ins Leben gerufen wurde. Sein Ziel: Kinder für Bewegung und eine gesunde Lebensführung zu begeistern, von der sie noch als Erwachsene profitieren können. Die zertifizierten Kurse werden an teilnehmenden Kindergärten oder Grundschulen von ausgebildeten PFIFFIX-Coaches in Kleingruppen geleitet. Zusätzlich zu den Regelangeboten bietet PFIFFIX Kompaktangebote sowie digitale Bewegungskurse an. Seit Programmstart hat PFIFFIX über 90.000 Kinder erreicht. Alle Inhalte erhielten in der Evaluation stets Bestnoten von den Teilnehmenden. Finanziert wird PFIFFIX von der mhplus, drei kooperierenden Betriebskrankenkassen sowie weiteren Partnern. Maskottchen von PFIFFIX ist ein hellblaues Murmeltier.