



Die Gründerin von
The Daily Mile,
Elaine Wyllie

Machen Sie bei der Bewegung mit!

Was ist „The Daily Mile“?

„The Daily Mile“ setzt sich für das Wohlbefinden unserer Kinder ein, für die Verbesserung ihrer körperlichen, sozialen, emotionalen und geistigen Gesundheit – unabhängig vom Alter, ihren Fähigkeiten und persönlichen Umständen.

Das Konzept ist äußerst einfach, aber wirkungsvoll: Jede Schule kann es ganz ohne Kostenaufwand und ohne zusätzliche Schulung der Lehrkräfte umsetzen. Es kann Kinder nachhaltig positiv verändern. Denn es bewirkt nicht nur eine Verbesserung ihrer körperlichen Kondition, sondern trägt auch zur Leistungs- und Stimmungsverbesserung, zu positiven Verhaltensänderungen und zum allgemeinen Wohlbefinden der Kinder bei. „The Daily Mile“ ist kein Sportunterricht, sondern fördert Gesundheit und Wohlbefinden durch tägliche körperliche Bewegung.

Die Kinder werden dazu ermutigt, täglich 15 Minuten lang draußen zu joggen oder zu laufen, und das zu einer Zeit, die von ihrer Lehrkraft frei gewählt werden kann. In dieser Zeit werden die meisten Kinder im Durchschnitt 1,5 km oder mehr zurückzulegen – und damit wird für sie „The Daily Mile“ zur Wirklichkeit! (1 Meile = ca. 1,6 km)

Weitere Informationen finden Sie auf der Website www.thedailymile.org



Warum „The Daily Mile“?



Es macht Spaß!



Es bietet hundertprozentige Inklusion – für jedes Kind.



Das Wetter ist ein Vorteil, kein Hindernis.



Keine spezielle Rennstrecke erforderlich.



Es ist ganz einfach.



Die Kinder laufen oder joggen im eigenen Tempo.



Keine spezielle Bekleidung, Ausrüstung oder Vorbereitungen erforderlich.



Es ist sicher, denn die Kinder laufen „The Daily Mile“ in der Schule.



Die Lehrer bestimmen für ihre Klasse, wann „The Daily Mile“ stattfindet.



Es dauert nur 15 Minuten!



Machen Sie bei der Bewegung mit. Melden Sie sich zu „The Daily Mile“ an auf www.thedailymile.org. [f /thedailymile.de](https://www.facebook.com/thedailymile.de) [@thedailymileDE](https://twitter.com/thedailymileDE)