



Elaine Wyllie,  
Gründerin von  
The Daily Mile

## 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 1,6 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 Webseite [www.thedailymile.de](http://www.thedailymile.de)

## 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 oder im Kindergarten.



Die Lehrkräfte 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.de](http://www.thedailymile.de)

[f /thedailymile.de](https://www.facebook.com/thedailymile.de) [@thedailymileDE](https://twitter.com/thedailymileDE) [@thedailymile\\_de](https://www.instagram.com/thedailymile_de)

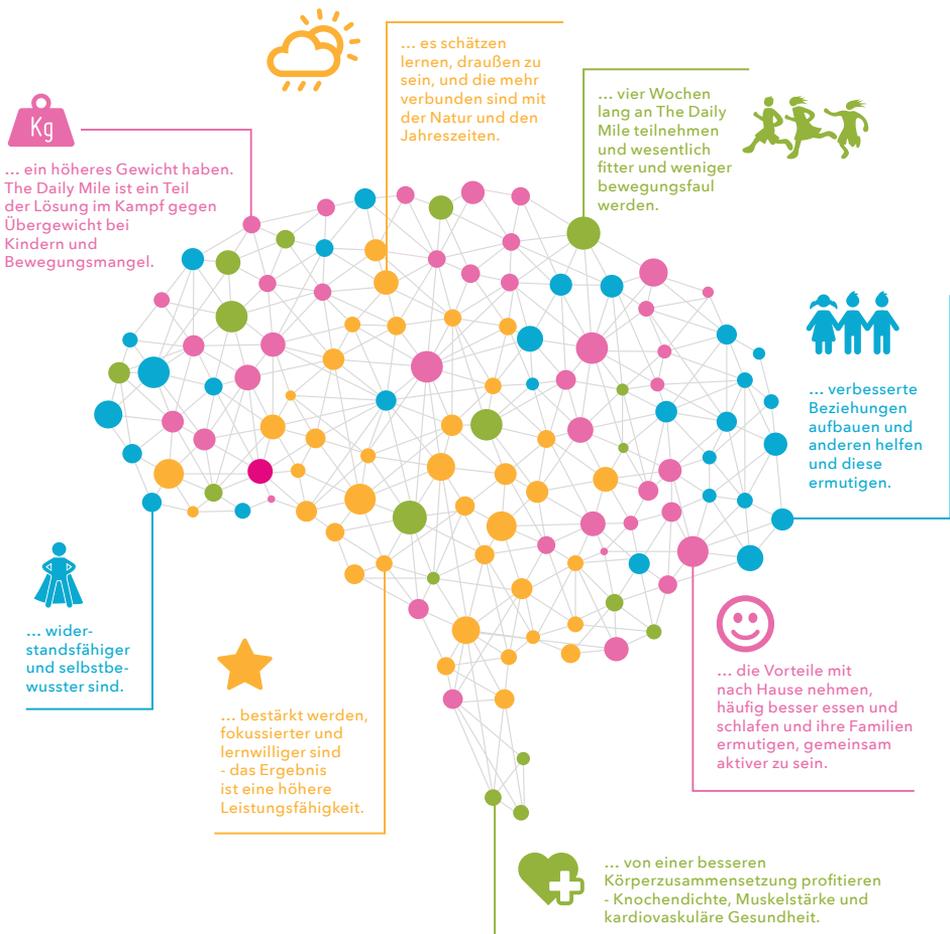
# Was sagt die Wissenschaft?

## Wie eine höhere Aktivität die Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern

Es wird weitestgehend akzeptiert, dass körperliche Inaktivität und ein sitzender Lebensstil schlecht für unsere Gesundheit sind. Das setzt Kinder dem Risiko aus, eine Reihe an medizinischen Beschwerden während ihrer Kindheit und bis ins Erwachsenenalter hinein zu entwickeln.

Das steht im Gegensatz zu den Kindern, die körperlich aktiv sind - sie werden generell eine bessere Blutzuckerregulation, eine bessere Knochendichte, weniger Körperfett, einen niedrigeren Blutdruck und eine verbesserte arterielle Entwicklung aufweisen.

Es gibt Anhaltspunkte, dass es Vorteile über die körperliche Gesundheit hinaus gibt. Regelmäßige Bewegung wie bei The Daily Mile kann ebenso zu Verbesserungen der sozialen, geistigen und emotionalen Gesundheit führen, besonders bei Kindern, die ...



Besuchen Sie die Forschungsseite auf unserer Webseite: [www.thedailymile.de/forschung](http://www.thedailymile.de/forschung) für weitere Informationen.