

„Fit für's Leben“

Verbesserung von . . .

. . . **Fitness, Konzentration, Stimmung, Verhalten** und des allgemeinen **Wohlbefindens**
in nur 15 Minuten.

„Wie soll das
denn gehen?“

fragt man sich?!

Ganz einfach!

Durch **Bewegung!**

So geschehen am Dienstagvormittag in Simmertal. Im Rahmen der Initiative „The Daily Mile“ bewegten sich die Kinder der Simera Grundschule zusätzlich zu der Bewegungszeit in den Pausen oder der „normalen“ Sportstunde für mindestens 15 Minuten.

Einige Klassen setzten das Konzept spielerisch um, was Namen wie „Postbotenspiel“, „Mensch ärgere dich nicht-Parcours“ und „Laufen und Lachen“ bereits im Titel spiegeln. Aber auch traditionellere Herangehensweise, die das Laufen im Fokus hatten, dienten der Sache und kamen bei den Kindern gut an.

Die Initiatoren sehen in „The daily mile“ eine Chance, Körper und Geist mit Spaß an Bewegung fit zu halten. Kern des Ganzen ist die Regelmäßigkeit, daher überlegen die Lehrer der Simera Grundschule bereits, wie sich ein tägliches Bewegungskonzept in den Unterrichtsalltag integrieren lassen könnte.

Gesundheit, die Spaß macht!

