Liebe Eltern!

Bewegung ist ein wichtiger Teil einer gesunden Entwicklung. Sie stärkt nicht nur den Körper, sondern unterstützt auch die Konzentration, das Selbstvertrauen, das soziale Miteinander und das allgemeine Wohlbefinden. Gerade in einem oft vollen und stressigen Alltag ist es wichtig, Kindern regelmäßig Raum für Bewegung und Spiel zu geben.

Genau hier setzt die **Tägliche Bewegungseinheit (TBE)** an: Gemeinsam mit **Bewegungscoaches und Pädagog:innen** wird Bewegung noch stärker in den Schulalltag integriert. Durch abwechslungsreiche Spiele, Übungen und Bewegungsformen erleben die Kinder, wie viel Freude Bewegung machen kann – ganz ohne Leistungsdruck.

Dabei sind **Vorbilder besonders wichtig**. Kinder orientieren sich daran, was ihnen vorgelebt wird. Bewegungscoaches, Pädagog:innen und Eltern können ihnen zeigen, dass Bewegung Freude macht und gut tut. Auch Sie als Eltern können dazu beitragen: Ein gemeinsamer Spaziergang, eine Runde mit dem Fahrrad oder eine aktive Pause sind oft schon kleine Schritte mit großer Wirkung.

Auch außerhalb der Schule bieten die Vereine der **Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION** sowie die Vereine der **Sportfachverbände** vielfältige Möglichkeiten, Bewegung und Sport regelmäßig in den Alltag zu integrieren. Besonders empfehlenswert sind Angebote mit dem **Fit Sport Austria-Qualitätssiegel**, die für qualitätsvolle, sichere und freudvolle Bewegung stehen.

Gemeinsam schaffen wir ein Umfeld, in dem Kinder Bewegung mit Freude erleben und sie als wichtigen Teil ihres Alltags kennenlernen.

Weitere Informationen zur Täglichen Bewegungseinheit sowie Einblicke in die Umsetzung in ganz Österreich finden Sie unter www.bewegungseinheit.gv.at.