

ALLE KINDER,

FERTIG, LOS!

PODCAST



Wieso dieses Interview?

Thomas Mlinek leitet die Koordinationsstelle der **Täglichen Bewegungseinheit (TBE)** bei Fit Sport Austria. Mit großem Engagement arbeitet er daran, dass Kinder in Österreich täglich mehr Bewegung in Kindergarten und Schule erleben dürfen.

Im Gespräch mit **Sophia Bolzano** geht es um die Entstehung der TBE, aktuelle Erfolge, große Visionen – und darum, wie Bewegung auch im Familienalltag gelingt.

[Jetzt abonnieren!](#)

Bewegung macht Schule – die tägliche Bewegungseinheit auf Erfolgskurs

In dieser Folge erfährst du:

- Wie aus der Idee der „täglichen Turnstunde“ die **Tägliche Bewegungseinheit** wurde

Jetzt anhören >

- Wie weit die **Ausrollung** bereits ist (76 % der Volksschulen, 33 % der Kindergärten)
- Warum die **Kooperation zwischen Schule und Sportverein** das Herzstück des Projekts ist
- Welche **Herausforderungen** Bewegungscoaches im Alltag erleben
- Wie Tom Bewegung als Vater lebt – mit Vertrauen, Gelassenheit und Humor

Folge 6: Die tägliche Bewegungseinheit - Interview Thomas Mlinek

Zentrale Gedanken aus dem Gespräch

- **Bewegung ist Bildungszeit:** Kinder lernen besser, wenn sie sich bewegen. Ziel ist, dass Bewegung in Schulen **so selbstverständlich wie Lesen und Rechnen** wird.
- **Regelbetrieb statt Projektlogik:** Die TBE soll **fixer Bestandteil** des Bildungssystems werden – nicht nur ein Projekt.
- **Vorbild & Vertrauen:** Kinder brauchen Raum, um sich auszuprobieren. Erwachsene dürfen ruhig öfter **aushalten, nicht einzugreifen**.
- **Bewegung ist Medizin:** Tom fordert „Bewegung auf Rezept“ – weil sie vorbeugt, heilt und stärkt.

Zitat aus dem Interview

„Wenn Bewegung und Sport im System so wichtig sind wie Deutsch, Mathematik und Englisch – **dann haben wir es geschafft.**“ **Thomas Mlinek**

Mehr zur Täglichen Bewegungseinheit:

<https://www.bewegungseinheit.gv.at>

Bewegungstipps

- **Stopptanz mit Musik**
Musik laut aufdrehen, tanzen – und beim Stopp einfrieren! Trainiert Reaktion, Körperspannung und Konzentration. (Schon für die Kleinsten ein Hit!)
- **Zeitungslauf oder Teppichfliesen-Hüpfen**
Zwei Zeitungsseiten auf den Boden legen und von einer auf die andere springen. Fördert Koordination und Sprungkraft – ideal für Regentage.
- **Lackenhüpfen im Regen**
Gummistiefel an, raus und springen! Wasser, Matsch

und Bewegung im Freien sind ein echtes
Stimmungsvitamin – selbst bei schlechtem Wetter.

Buchtipps aus der Folge

- Renate Zimmer: Kinder brauchen Bewegung – was sie stark, schlau und selbstbewusst macht
- Alle Kinder, fertig, los! Bolzano/Winkler
<https://shop.falter.at/alle-kinder-fertig-los.html>

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst!

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 28. Oktober 2025

Auf www.allekinderfertiglos.at und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

Alle Kinder fertig los

1030, Wien

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

[Abbestellen](#)

