

FITNESSBAROMETER

2024



Das Fitnessbarometer beantwortet einmal im Jahr die Frage nach aktuellen Ergebnissen zur Fitness der Kinder in Baden-Württemberg.

Damit möchte die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Klaus Bös und dem Forschungsteam des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) unter der Leitung von Dr. Claudia Niessner ein kontinuierliches standardisiertes Monitoring gewährleisten.

Wie fit sind die Kinder in Baden-Württemberg?



Der befürchtete Corona-Knick ist Realität geworden

FOKUS

„Gewichtssprung“ vom Kindergarten zur Grundschule

Für die Beantwortung der Fragen werden die Testergebnisse des Motorik-Tests für Kinder (KIT+ 3-10), die im Rahmen der Initiative „Turnbeutelbande“ erhoben wurden, anonymisiert ausgewertet. Dieser Test misst die motorische Leistungsfähigkeit (Fitness) von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

WIE VIELE KINDER WURDEN WANN UND WO GETESTET?

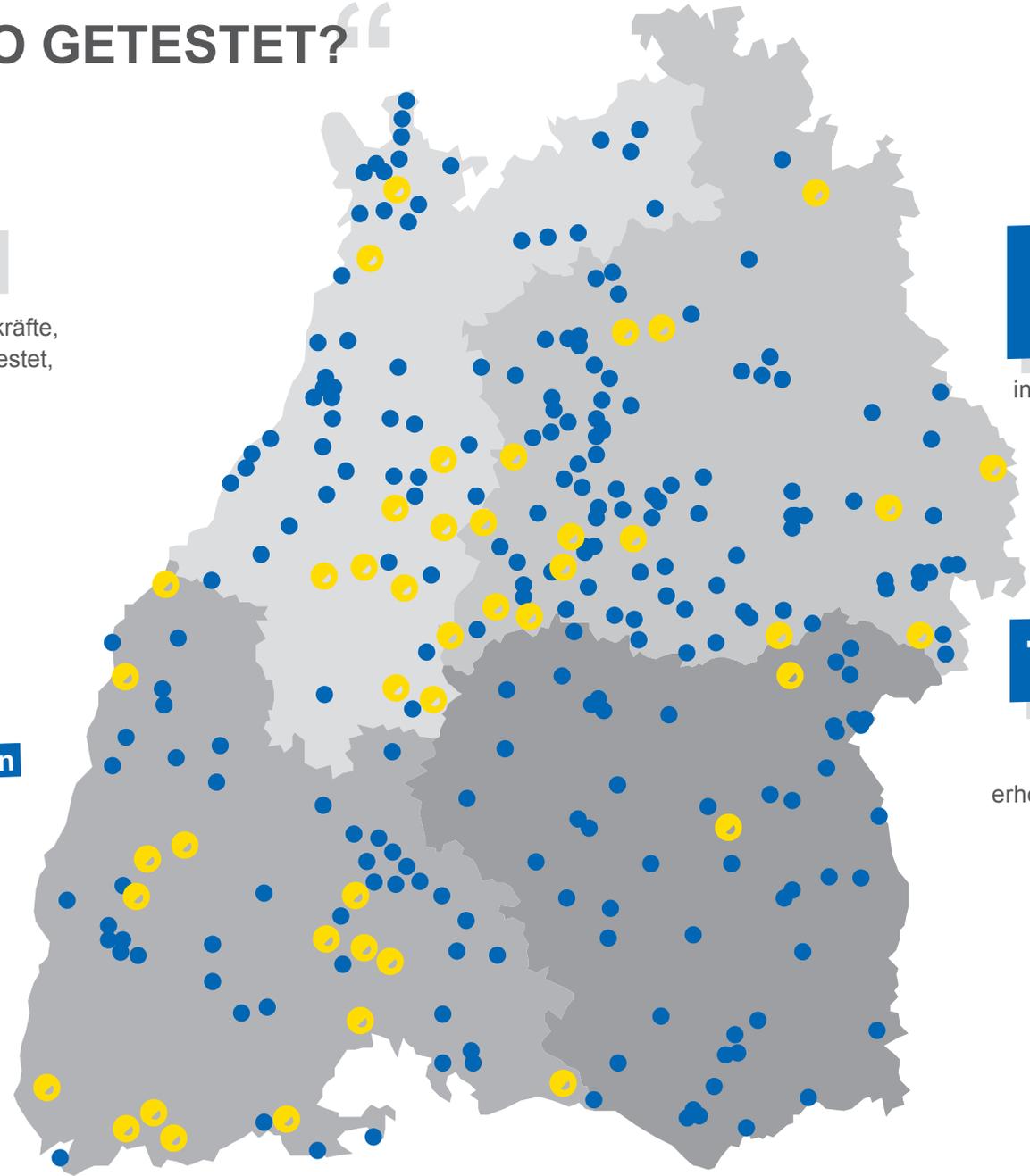


37.691 Kinder

wurden durch pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und Sportfachkräfte getestet, das entspricht **5 %** der Kinder in Baden-Württemberg.

12 Jahre

Seit 2012 werden die Kinder im Alter von **3-10 Jahren** getestet.



25 % aller Städte & Gemeinden

in Baden-Württemberg wurden erreicht. Das sind **276 Orte.**

7.358 Datensätze

wurden erfasst. Im Jahr 2023 haben wir das intern gesetzte Ziel von 5.000 erhobenen Datensätzen von Kindern also **weit übertroffen.**



Orte, die 2023 zum Barometer hinzugekommen sind

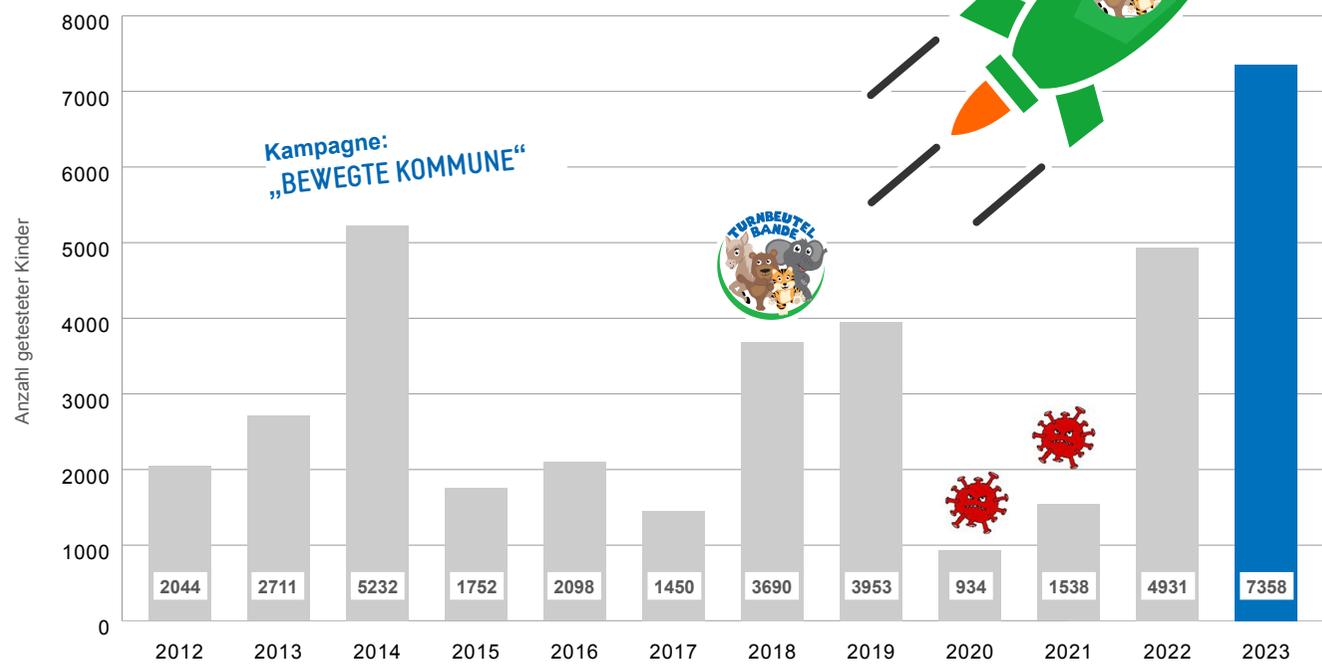
„DIE TURNBEUTELBANDE STARTET DURCH“



Die Initiative „Turnbeutelbande“ erzielt eine sichtbare und messbare Wirkung. Seit 12 Jahren stellt die Stiftung den Motorik-Test für Kinder kostenfrei als Hilfsmittel zur Verfügung, um mit den Ergebnissen Bewegungsangebote an die motorische Entwicklung der Kinder anzupassen und die Wirkung der Bewegungsangebote mit Vergleichsmessungen zu überprüfen.



Getestete Kinder über die Jahre



37.691 KINDER



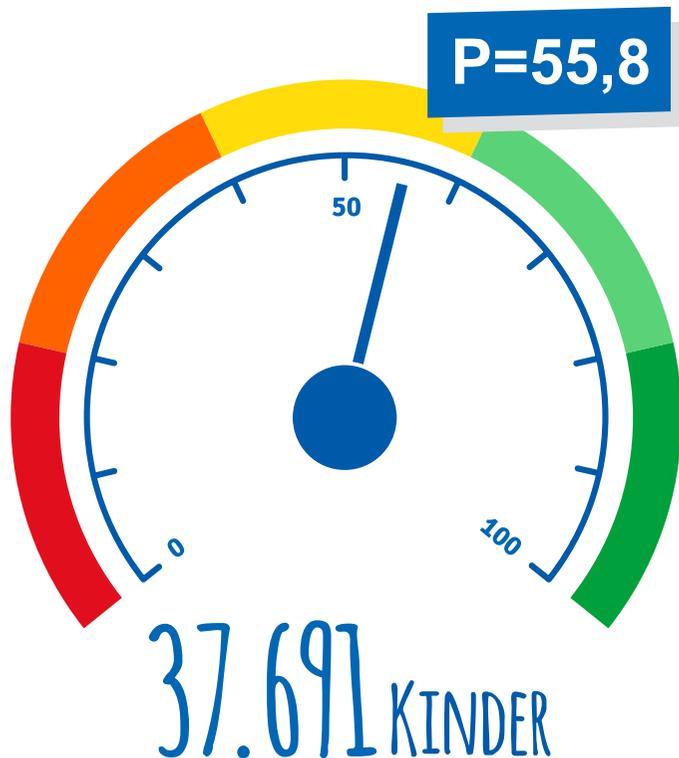
„Die Kampagne ‚Bewegte Kommune‘ war 2014 ein Erfolg. Die folgenden Jahre zeigten allerdings, dass aktiv etwas dafür gemacht werden muss, um die Kinder zu erreichen. 2018 starteten wir deshalb mit der Turnbeutelbande und erzielten deutliche Erfolge. Dann kam Corona! Doch nach dem Ende der Pandemie zündete die Turnbeutelbande Stufe zwei der Rakete: Mit 7.358 getesteten Kindern haben wir dank der Unterstützung durch pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und Übungsleiter unser gesetztes Ziel weit übertroffen. Darauf sind wir sehr stolz und sagen DANKE! Ohne das Engagement der durchführenden Akteure vor Ort wäre das Fitnessbarometer nicht möglich.“

Janina Hink, Projektmanagerin
 „Initiative Turnbeutelbande“ der Kinderturnstiftung
 Baden-Württemberg

„WIE FIT SIND DIE KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG?“



Die getesteten Kinder in Baden-Württemberg erreichen über den gesamten Zeitraum von 2012 bis 2023 einen Fitness-Gesamtwert von **P¹=55,8**. Das bedeutet, sie sind 5,8 % besser als der bundesweite Durchschnitt der Kinder.

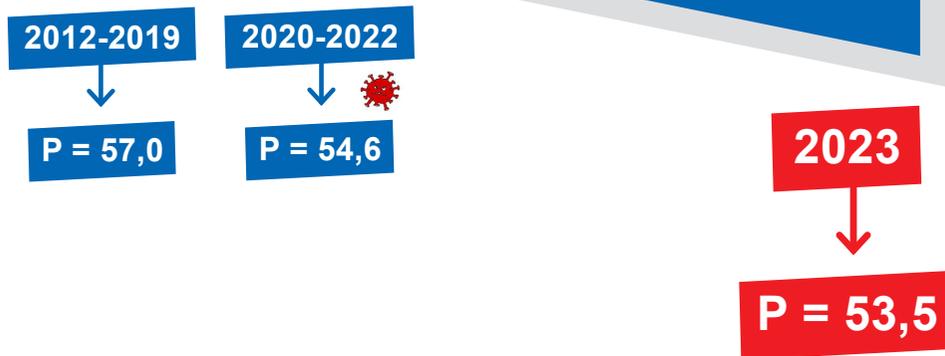


EINE INITIATIVE DER
KINDERTURNSTIFTUNG
BADEN-WÜRTTEMBERG
**Wie fit sind Ihre
Kinder?**

Sie möchten wissen, wie fit Ihre Kinder sind?
Dann werden Sie mit Ihren Kindern Teil der
Turnbeutelbande und leisten Sie damit einen
wichtigen Beitrag zum Fitnessbarometer 2025.
www.turnbeutelbande.de

¹ Ein Perzentilwert von P=55,8 bedeutet, dass 44,2 % ein besseres und 55,7 % ein schlechteres Ergebnis erzielen. Die Referenzwerte kommen aus dem Motorik-Modul (MoMo), einem Teilmodul der bundesweiten Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) des Robert Koch-Instituts (RKI) in Berlin. MoMo erfasst die motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland.

Der Corona- Knick ist Realität geworden



Die Auswirkungen der Corona-Pandemie sind nun deutlich erkennbar. Die beobachteten Tendenzen hinsichtlich des Fitness-Gesamtwertes der letzten Jahre haben sich bestätigt.

Das Fitnessniveau von vor Corona wurde auch im Jahr 2023 nicht wieder erreicht. Wichtig bleibt herauszufinden, ob das Fitnessniveau langfristig wieder erreicht wird.



„Der aktuelle Fitnesszustand der Kinder ist beunruhigend. Der Corona-Knick überrascht mich. Ich bin bisher davon ausgegangen, dass wir nach dem Ende der Pandemie nur von einer Corona-Delle sprechen können. Also, dass sich der Rückgang der Fitness wieder abgeschwächt hat. Das ist leider nicht so, das Fitnessniveau ist weiterhin niedriger als vor den Corona-Jahren.“

**Prof. Dr. Klaus Bös,
Karlsruher Institut für Technologie**

LANGJÄHRIGER NEGATIVTREND DER FITNESS

Die Werte der motorischen Fähigkeiten aus 2023 bestätigen die Folgen der Corona-Pandemie

FÄHIGKEIT	PERZENTILE				
	2012 -2019	TREND	2020 -2022	TREND	2023
Ausdauer	50,0	↓	41,2	→	41,6
Schnelligkeit	49,8	↓	43,7	↓	39,4
Koordination	64,0	↓	61,9	→	60,8
Kraft	56,1	→	56,7	→	56,0
Beweglichkeit	50,6	↓	48,5	↓	45,9



„Die Daten zur Fitness zeigen uns unterschiedliche Trends in Abhängigkeit der zugrunde liegenden motorischen Fähigkeit. Vor allem bei Testaufgaben, die „Beinaktivität“ erfordern, zeigen sich signifikante negative Effekte der COVID-19-Pandemie. Die auferlegten Beschränkungen beeinträchtigten Trainingsroutinen und -intensität, insbesondere bei Sportarten, die regelmäßiges, intensives Training erfordern. Die Kinder konnten bisher jedenfalls die Folgen dieser Beschränkungen nicht wieder aufholen.“

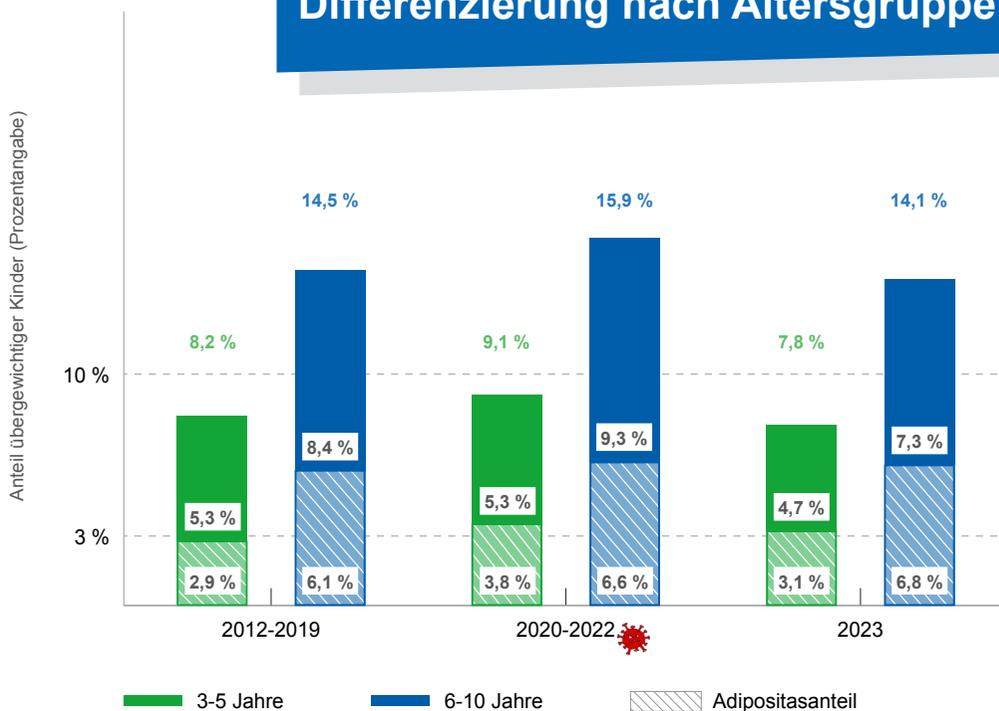
Dr. Claudia Niessner, Nachwuchsgruppenleiterin am Karlsruher Institut für Technologie

„GEWICHTSSPRUNG“ VOM KINDERGARTEN ZUR GRUNDSCHULE

Das Fitnessbarometer zeigt bereits seit 2012, dass der Anteil an übergewichtigen Kindern vom Kindergarten zur Grundschule deutlich zunimmt. Dies hat sich über die Jahre nicht geändert.

Im Jahr 2023 verdoppelt sich der Anteil der adipösen Kinder vom Kindergarten zur Grundschule.

Differenzierung nach Altersgruppe



„Unsere Kinder sitzen sich in der Grundschule krank. Das muss ich leider so deutlich sagen. Denn die Bewegung nimmt durch das ständige Sitzen, Lesen, Lernen deutlich ab. Dieser „Gewichtssprung“, die Zunahme von Übergewicht und Adipositas von der Kita in die Grundschule, ist alarmierend. Kinder müssen sich bewegen, um gesund aufzuwachsen! Jedem Kind sollte daher täglich mindestens eine Stunde qualifizierte Bewegungszeit ermöglicht werden. Hierfür braucht es einen institutionsübergreifenden Aktionsplan, bei dem alle politischen Ebenen, die Bildungs-, Sport- und Gesundheitsinstitutionen, die Wissenschaft sowie Kinder-Ärztinnen und Eltern zusammenarbeiten.“

Dr. med Thomas Kauth,
Kinder- und Jugendarzt

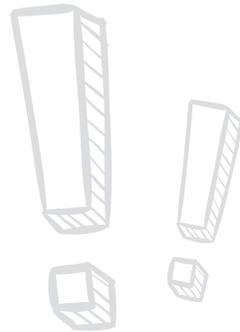


„BEWEGUNG VON KINDERN BEGINNT IN DEN KÖPFEN DER ERWACHSENEN!“



Der Abwärtstrend der Corona-Pandemie bleibt. Doch die Fitness der Kinder fällt nicht erst seit vier Jahren, sondern bereits seit Jahrzehnten. Neben dem Fitnessbarometer zeigen diesen Fakt auch Studien sowie die Einschulungsuntersuchung in Baden-Württemberg. Auch die Zunahme an chronischen Erkrankungen wie Adipositas, wird von der Weltgesundheitsorganisation mittlerweile als weltweite Epidemie eingestuft.

Untersuchungen belegen, dass regelmäßige und vielseitige Bewegungsförderung nicht nur die Gesundheit unterstützt, sondern auch Bildungserfolge und die Persönlichkeitsentwicklung fördern sowie die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) von Kindern stärkt. Des Weiteren zeigen Studien, dass die Bewegungsaktivität von Kindern stark von ihrem Umfeld beeinflusst wird. Eine aktive Gesellschaft bedeutet folglich auch aktive Kinder.



„In allen Bereichen strebt Baden-Württemberg einen Spitzenplatz an. Auch bei der Bewegungsförderung von Kindern? Die Ergebnisse des Fitnessbarometers und auch Studien zeigen: es besteht Handlungsbedarf!“

Momentan lesen und hören wir auf allen Ebenen Diskussionen über Kosteneinsparungen. Wir finden, die Investition in die Bewegungsförderung von Kindern ist jeden Cent wert, weil Bewegung Gesundheitsförderung, Bildung und Persönlichkeitsentwicklung zugleich ist. Langfristig lassen sich Ausgaben für die Folgen des Bewegungsmangels, wie die Behandlung von chronischen Erkrankungen wie Adipositas, reduzieren. Auch das zeigen Forschungen.

Ein afrikanisches Sprichwort lautet: „Für die Erziehung eines Kindes braucht es ein ganzes Dorf“, übertragen auf eine wirkungsvolle Bewegungsförderung von Kindern braucht es ein ganzes Land.

Lassen Sie uns gemeinsam - Multiplikatoren aus Politik, Wissenschaft, Gesundheit, Sport, Bildung und auch Wirtschaft - einen Aktionsplan erarbeiten, der kurzfristige und langfristige Maßnahmen beinhaltet sowie alle bestehenden und wirkungsvollen Angebote berücksichtigt, aber auch neue Lösungen aufzeigt.“

Susanne Weimann, Vorstandsvorsitzende der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg



HERZLICHEN DANK

AN DAS TEAM, DIE PARTNER UND FÖRDERER

DES FITNESSBAROMETERS

INITIATOREN



PROF. DR. KLAUS BÖS

Testautor & Distinguished Senior Fellow am Karlsruher
Institut für Technologie

**GRÜNDER DER STIFTUNG &
PROJEKTFÖRDERER**



**GRÜNDER DER STIFTUNG &
PROJEKTPARTNER**



**PARTNER DER STIFTUNG &
PROJEKTFÖRDERER**



PROJEKTFÖRDERER



PROJEKTPARTNER



**PFLANZEN SIE.
PURZELBÄUME!**



**MIT IHRER SPENDE
BRINGEN SIE UNSERE
PROJEKTE INS
ROLLEN.**

Damit Kinder durch mehr
Bewegung gesund aufwachsen.

kinderturnstiftung-bw.de