

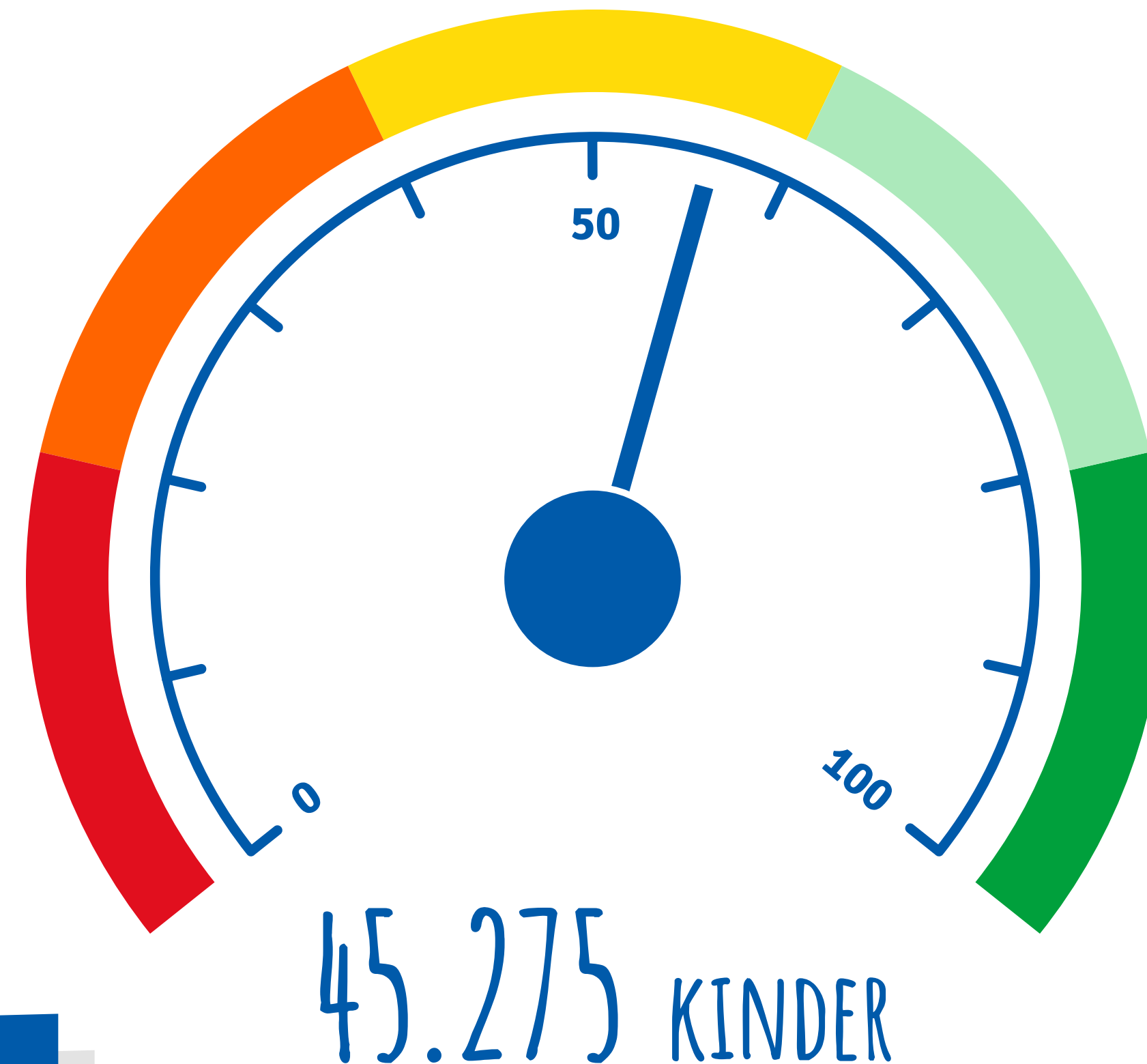
# FITNESSBAROMETER

2025

BADEN-WÜRTTEMBERG



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 viele Kinder wurden getestet?

Wo wurden die Kinder getestet?

Wie fit sind die Kinder?

Wie übergewichtig sind die Kinder?

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.

# REICHWEITE DES FITNESSBAROMETERS

## Wie viele Kinder wurden getestet?

**45.275 Kinder**

wurden durch Praktiker getestet, das entspricht  
6 % der 750.000 Kinder dieser Altersgruppe  
in Baden-Württemberg

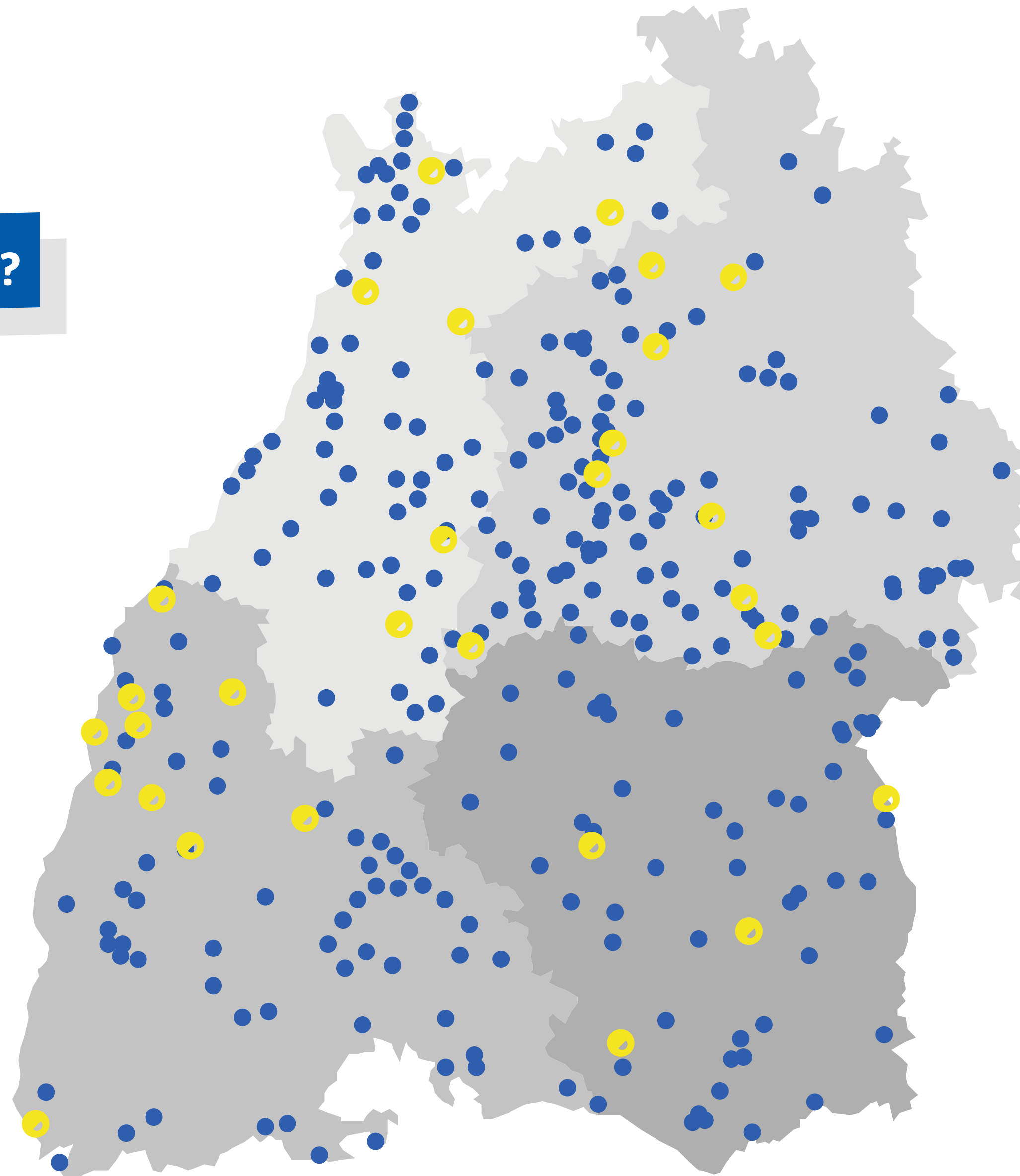
**2012 – 2024 Testzeitraum**


**2024 wurden 7.584 Kinder getestet**

2022 wurden 4.931 Kinder getestet  
2023 wurden 7.358 Kinder getestet

**305 Orte**

wurden erreicht, das entspricht 28 % der  
1.101 Städte & Gemeinden in Baden-Württemberg



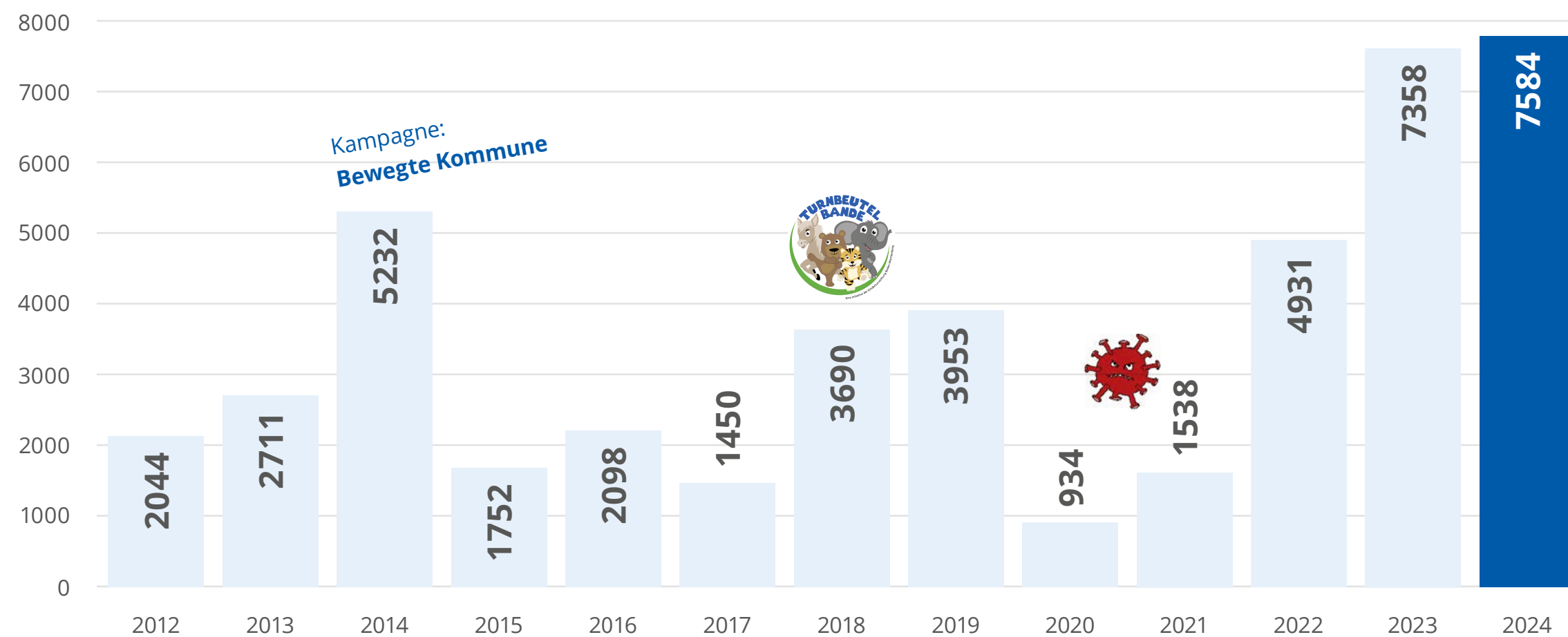
 Orte, die 2024 zum Barometer  
hinzugekommen sind

# DIE TURNBEUTELBANDE WÄCHST WEITER



## Getestete Kinder über die Jahre

Die Initiative *Turnbeutelbande* erzielt eine sichtbare und messbare Wirkung. Seit 13 Jahren stellt die Kinderturnstiftung 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.



„Es ist wirklich beeindruckend, dass wir jährlich wachsende Zahlen bei Testungen haben. Nach der Corona-Zeit haben wir uns ein ehrgeiziges Ziel gesetzt und wollten mindestens 5.000 Datensätze von Kindern erfassen, um aussagekräftige Daten zu gewinnen. Dass wir seit 2023 nun etwa 50 Prozent über dem Richtwert liegen, macht uns stolz – vor allem auf die engagierten Akteure vor Ort, die die Testungen mit den Kindern durchführen.“

SUSANNE WEIMANN  
Vorstandsvorsitzende der  
Kinderturnstiftung Baden-Württemberg

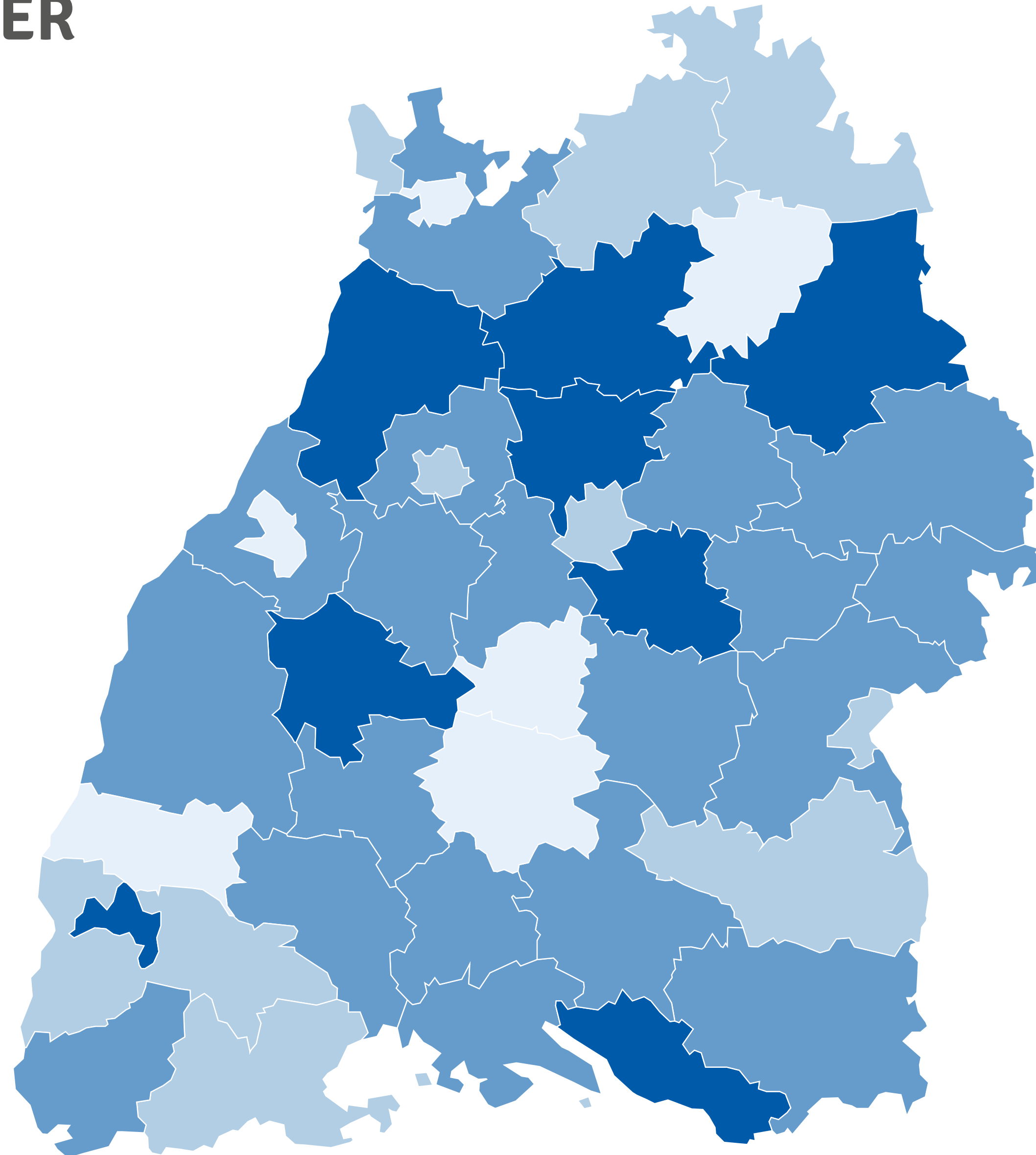


# WO WURDEN DIE KINDER GETESTET?



„Ich bin seit vielen Jahren als Politiker aktiv und engagiert in Gesundheitsnetzwerken im ganzen Land, wie beispielsweise bei *Gesund aufwachsen und Leben in Baden-Württemberg*. Für meine Kommune Michelfeld haben die Kinder der Kindertagesstätten und Grundschule Michelfeld dieses Jahr den Motorik-Test der Turnbeutelbande bereits zum 14. Mal in Folge absolviert. Die regelmäßige Bewegungsförderung in unseren Kitas und an der Grundschule Michelfeld hat sich als Vorbildprojekt etabliert. Alle Kommunen im Land können davon profitieren. Sie unterstützt Kinder dabei ihre Fähigkeiten zu entwickeln, die für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden essenziell sind.“

WOLFGANG BINNIG  
Bürgermeister Michelfeld



Bei der Erfassung wurde der Stadt- und Landkreis Karlsruhe zusammengeführt

## Getestete Kinder in verschiedenen Landkreisen je nach Häufigkeit seit 2012

Die Karte zeigt, dass der Motorik-Test mittlerweile flächendeckend genutzt wird. Lediglich wenige Landkreise liegen unter 200 getesteten Kindern, dort ist noch Luft nach oben.

- Über 2.000 getestete Kinder
- Über 500 getestete Kinder
- Über 200 getestete Kinder
- Unter 200 getestete Kinder

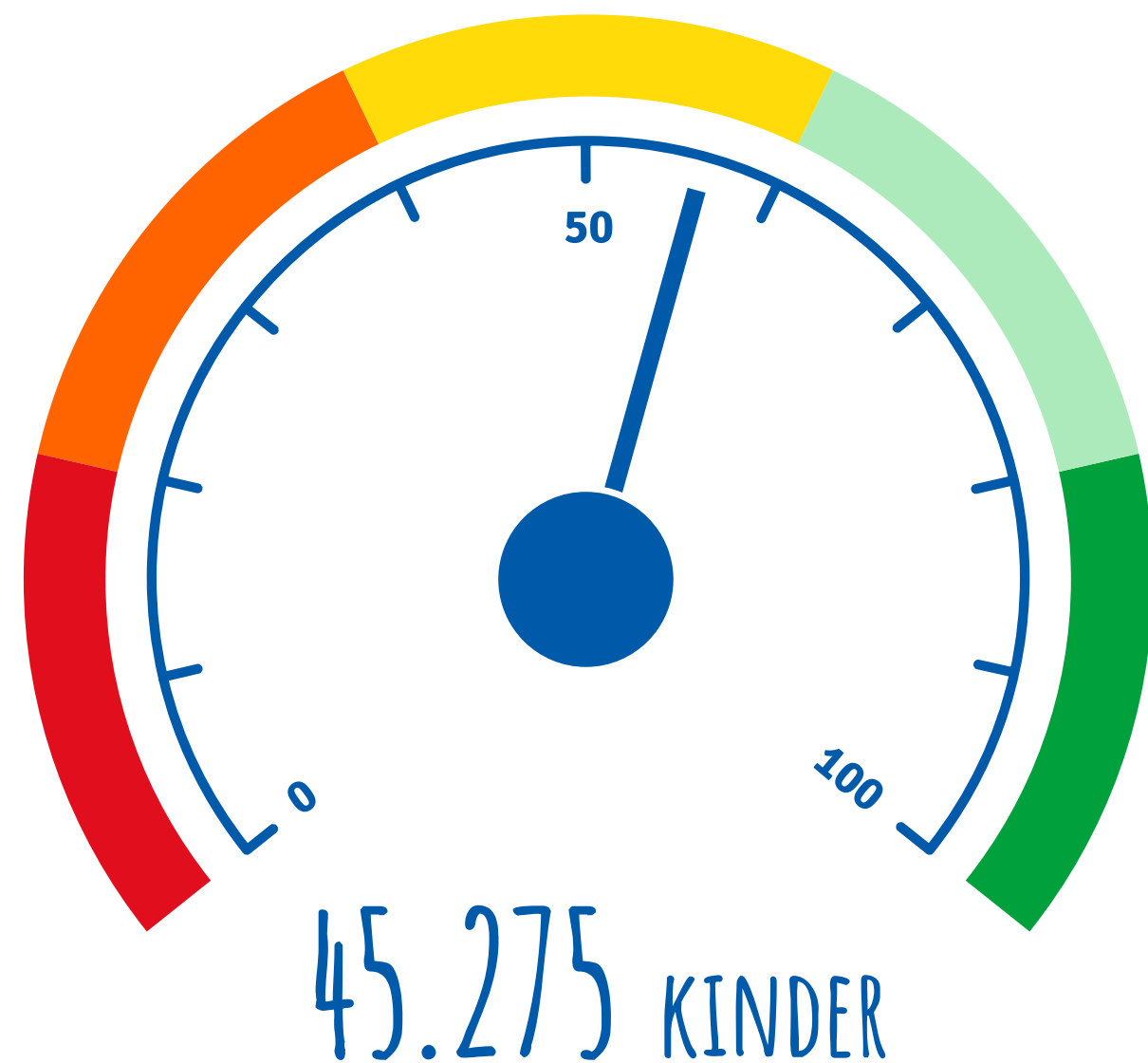
# WIE FIT SIND DIE KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG?



Die getesteten Kinder in Baden-Württemberg erreichen über den gesamten Zeitraum von 2012 bis 2024 einen Fitness-Gesamtwert von

**P<sup>1</sup> = 55,8 %**

Das bedeutet, sie sind 5,8 % besser als der bundesweite Durchschnitt der Kinder.



## 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 2026.

[WWW.TURNBEUTELBANDE.DE](http://WWW.TURNBEUTELBANDE.DE)

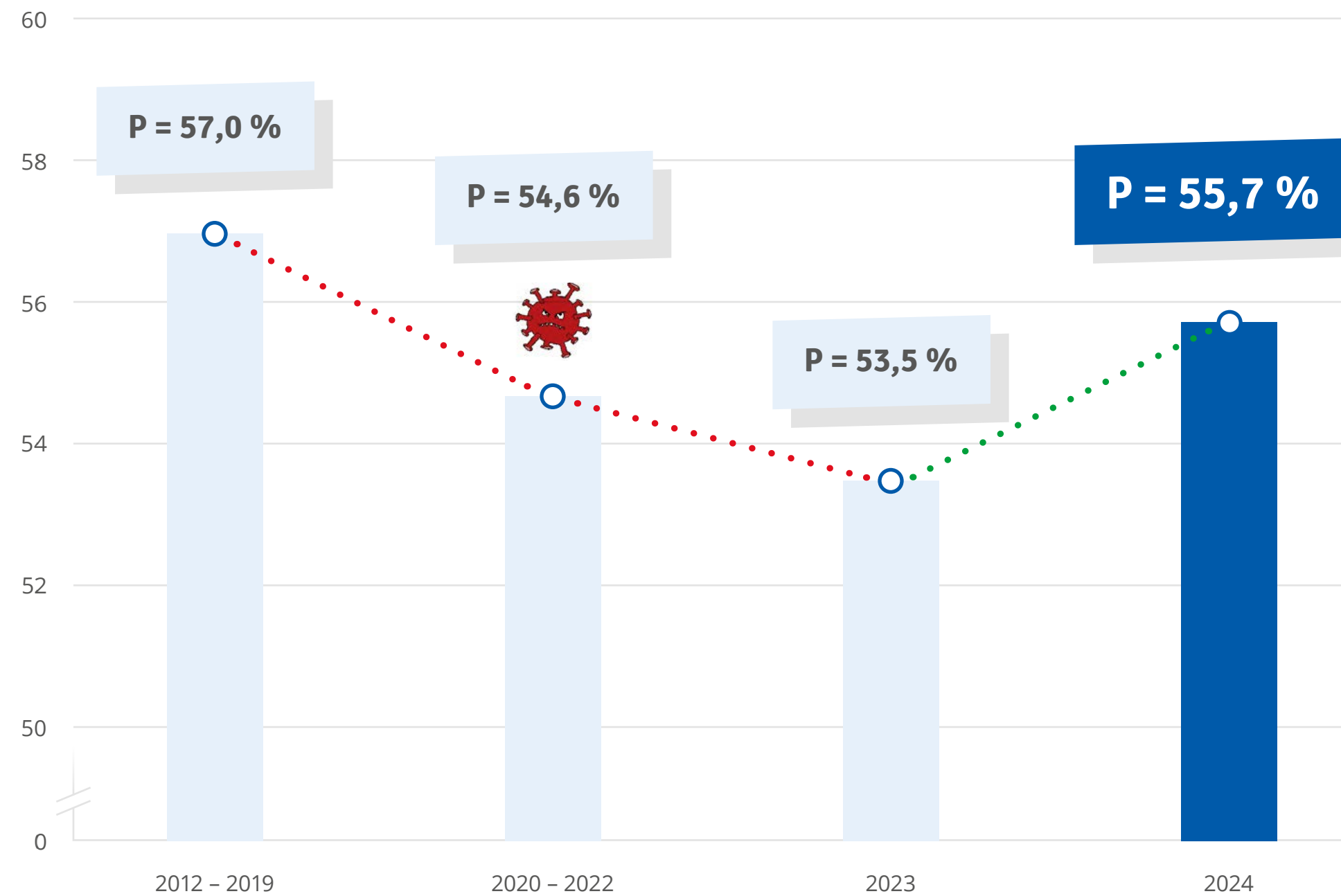
<sup>1</sup> Ein Perzentilwert von P=55,8 bedeutet, dass 44,2 % ein besseres und 55,7 % ein schlechteres Ergebnis erzielen. Die Referenzwerte kommen aus dem Motorik-Modul (MoMo), der für Deutschland repräsentativen Studie zur motorischen Leitungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und jungen Erwachsenen (ehemals Teilmodul der KIGGS Studie des Robert Koch Instituts in Berlin).

# WIE FIT SIND DIE KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG?

Die längerfristigen Auswirkungen der Corona-Pandemie sind nun auch erkennbar. Der beobachtete Rückgang des Fitness-Gesamtwertes aus dem Vorjahr hat sich abgeschwächt. Mit dem aktuellen Stand aus dem Jahr 2024  $P^1=55,7$  nähern sich die Werte wieder dem Niveau vor der Corona-Pandemie an. Allerdings wurde dieses Fitnessniveau noch nicht wieder erreicht.

Daher gilt es auch zukünftig die motorische Leistungsfähigkeit und Fitness der Kinder gezielt zu fördern.

## Entwicklung des Fitness-Gesamtwertes über die Jahre



<sup>1</sup> Ein Perzentilwert von  $P=55,7$  bedeutet, dass 44,3 % ein besseres und 55,6 % ein schlechteres Ergebnis erzielen. Die Referenzwerte kommen aus dem Motorik-Modul (MoMo), der für Deutschland repräsentativen Studie zur motorischen Leitungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und jungen Erwachsenen (ehemals Teilmodul der KIGGS Studie des Robert Koch Instituts in Berlin).

# FITNESSTRENDS DER MOTORISCHEN FÄHIGKEITEN VON 2012 – 2024

## Die Werte der motorischen Fähigkeiten im Trend

Die aktuellen Werte für die einzelnen motorischen Fähigkeiten zeigen eine positive Tendenz. Allerdings wurde nicht in allen Fähigkeiten wieder das Niveau von vor der Pandemie erreicht.

FÄHIGKEIT	PERZENTILE						
	2012 - 2019	TREND	2020 - 2022	TREND	2023	TREND	2024
Ausdauer	50,0	↓	41,2	→	41,6	↓	40,5
Schnelligkeit	49,8	↓	43,7	↓	39,4	↗	44,6
Koordination	64,0	↓	61,9	→	60,8	↗	64,5
Kraft	56,1	→	56,7	→	56,0	↗	59,5
Beweglichkeit	50,6	↓	48,5	↓	45,9	→	46,9

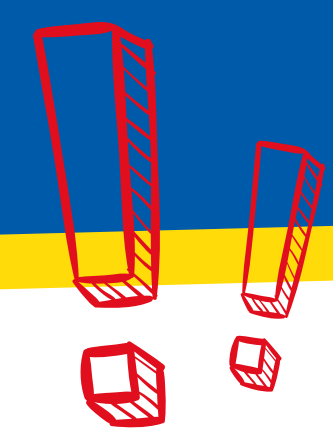
Auf den nachfolgenden Folien werden die Fitnesstrends für ausgewählte Testaufgaben differenziert nach Kindergarten- und Grundschulalter betrachtet.



„Wir freuen uns sehr, dass wir beim Fitnessbarometer 2025 wieder positive Botschaften haben. Die Ergebnisse für die motorischen Fähigkeiten

verbessern sich wieder im Vergleich zum Einbruch während der Corona-Jahre und erreichen für Koordination und Kraft sogar leicht bessere Werte als vor der Pandemie. Für Schnelligkeit und Beweglichkeit und insbesondere für die Ausdauer werden die Ergebnisse aus den Jahren 2012 bis 2019 allerdings bei weitem noch nicht erreicht.“

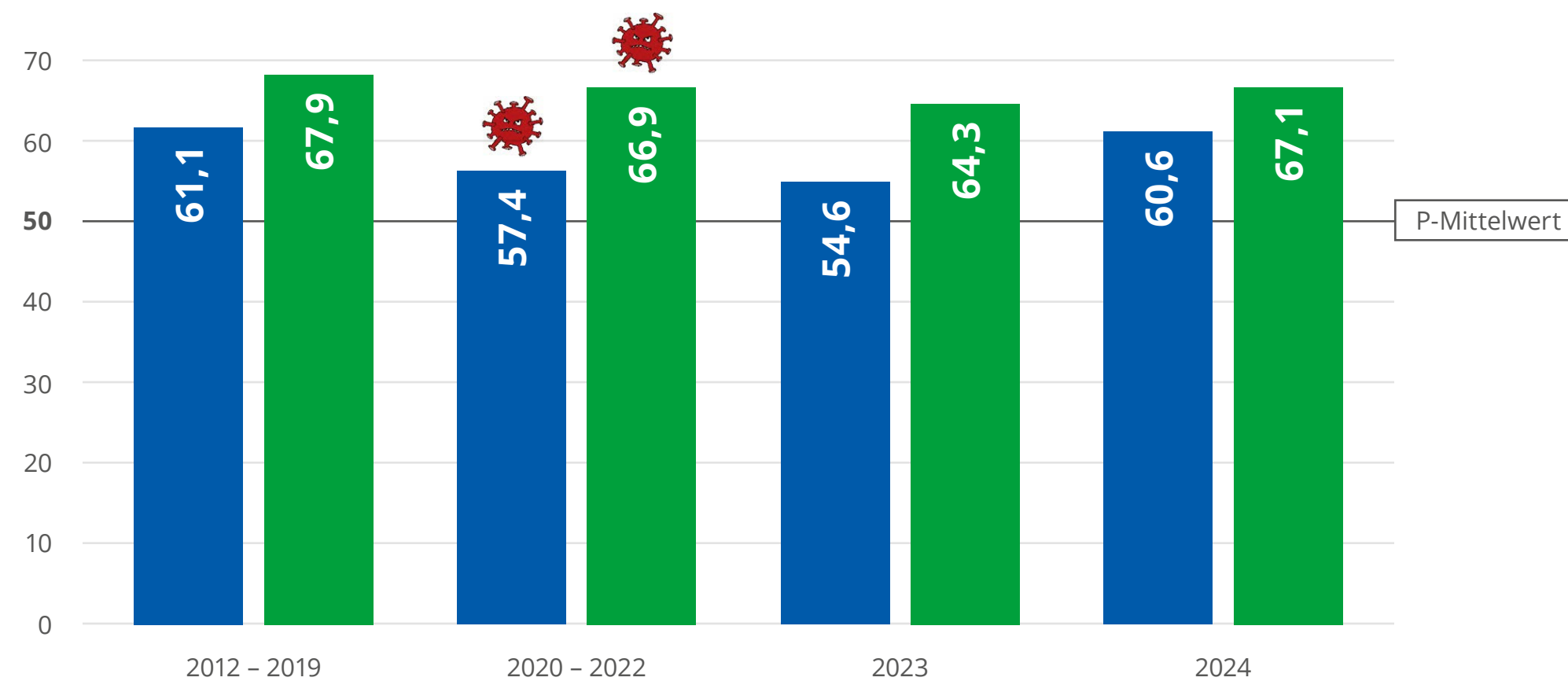
PROF. DR. KLAUS BÖS  
Karlsruher Institut für Technologie



# VERLAUF DER FITNESS DER KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Die beiden Grafiken zu den Testaufgaben Seitliches Hin- und Herspringen und Standweitsprung zeigen einerseits, dass die Verluste während der Corona-Pandemie im Kindergarten- und Grundschulalter weitgehend aufgeholt werden konnten. Aber auch, dass die Kindergartenkinder im Vergleich zu den Grundschulkindern schlechter abschneiden. Sie konnten im Standweitsprung den Leistungsknick durch die Corona-Pandemie um 3 Prozentpunkte noch nicht kompensieren.

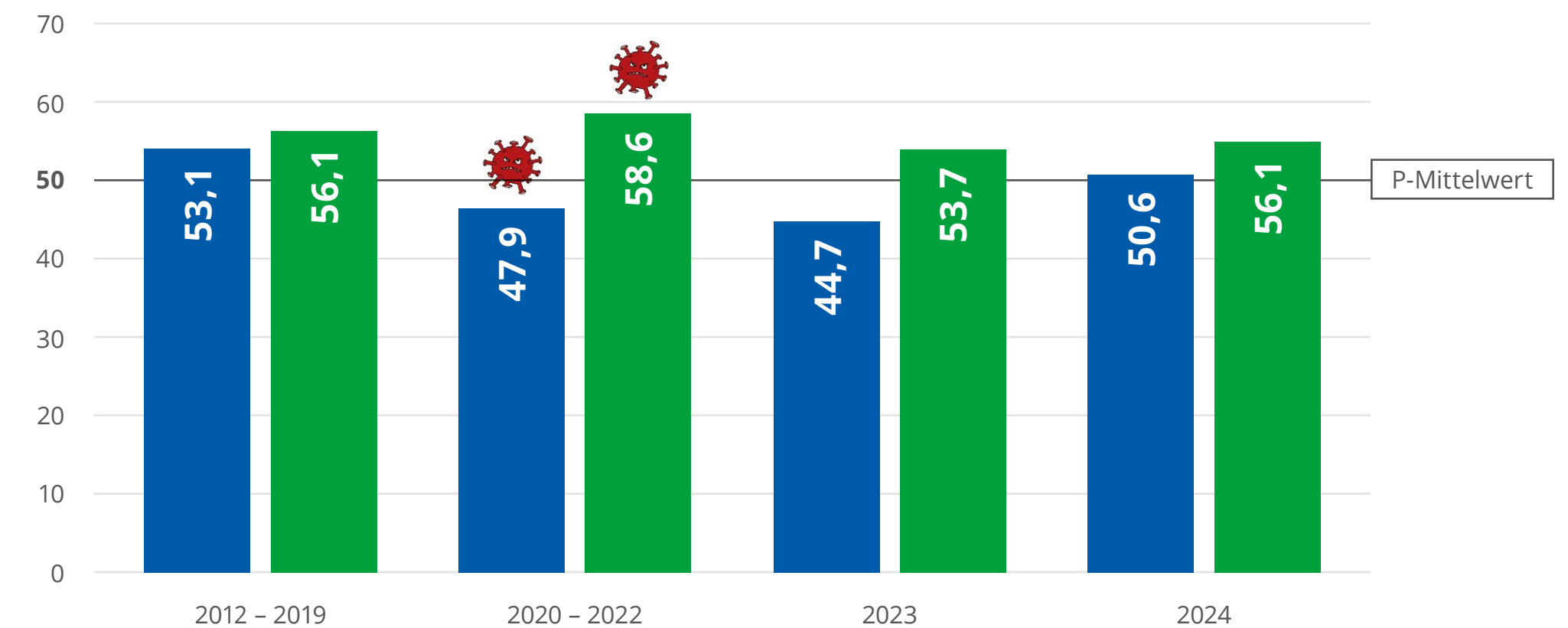
## Seitliches Hin- und Herspringen



Perzentilwerte für die Testaufgabe Seitliches Hin- und Herspringen über die Jahre

■ Kindergartenalter  
■ Grundschulalter

## Standweitsprung



Perzentilwerte für die Testaufgabe Standweitsprung über die Jahre

■ Kindergartenalter  
■ Grundschulalter



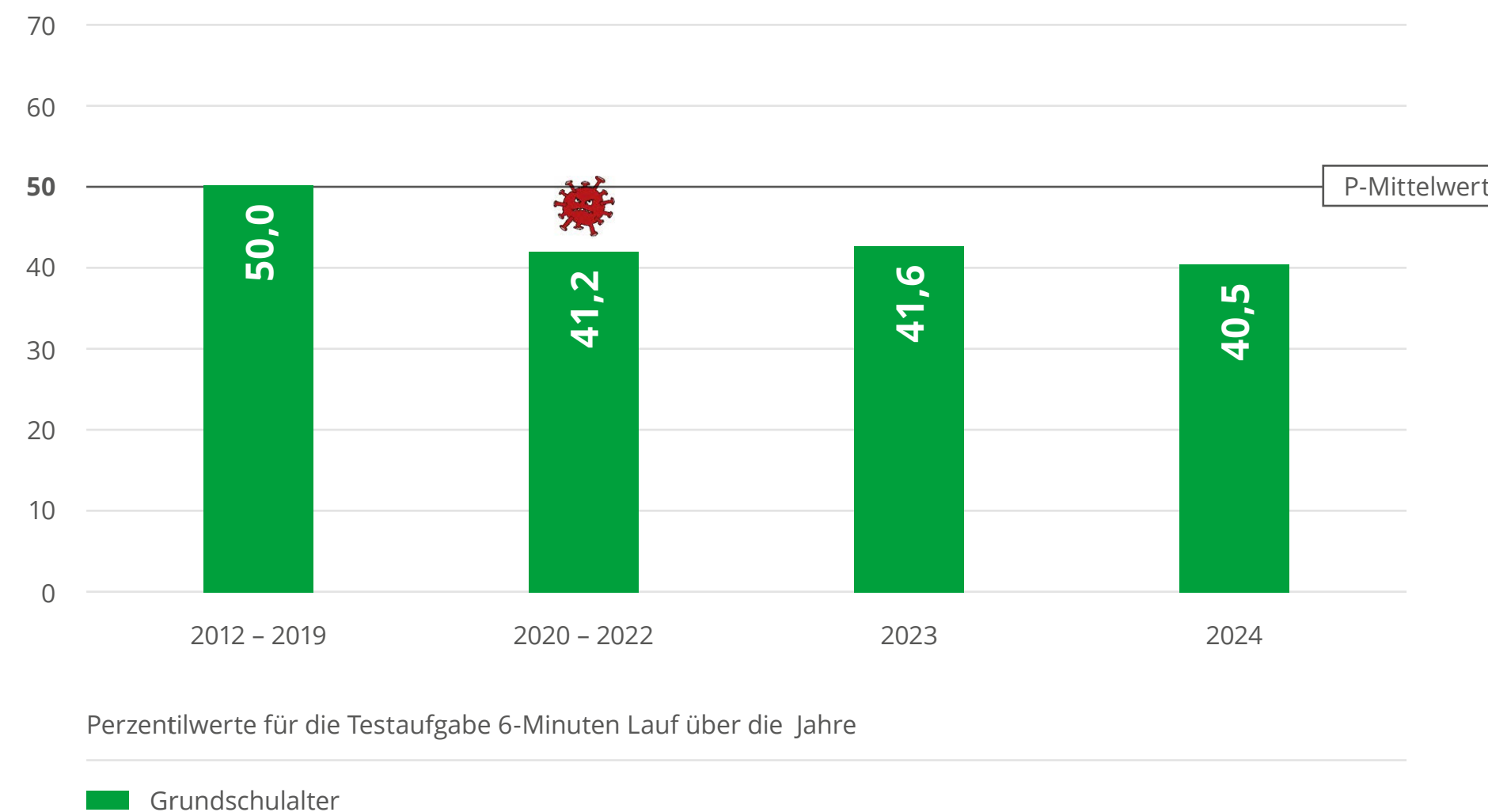
# DEUTLICHER VERLUST DER AUSDAUER IM GRUNDSCHULALTER

Die Grundschul Kinder absolvieren mit dem Motorik-Test acht Testaufgaben und die Kindergartenkinder aufgrund ihres Alters und den räumlichen Bedingungen nur vier Testaufgaben.

Als Beispiele wurden die in beiden Altersgruppen durchgeführten Testaufgaben Seitliches Hin- und Herspringen und Standweitsprung auf Seite 8 dargestellt.

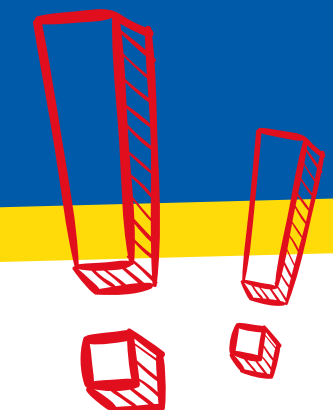
Diese Grafik zeigt die Ergebnisse des 6-Minuten Laufs, der nur von den Grundschulkindern absolviert wird. Es wird deutlich, dass sich der Rückgang in der Ausdauer auch nach der Corona-Pandemie fortsetzt und sich im Gegensatz zu den anderen Fähigkeiten nicht erholt. Dieser Trend zeigt sich auch in der nationalen MoMo-Studie und in anderen europäischen Studien. Im Vergleich zu vor der Pandemie sinkt das Niveau im Grundschulalter um rund 10 Prozentpunkte.

## 6-Minuten Lauf



„Dass sich die Werte beim Ausdauerlauf auch nach Corona weiter verschlechtern, war nicht zu erwarten. Der Rückgang ist vermutlich die Folge einer Kombination von mehreren ungünstigen Faktoren, die zusammenwirken: fehlende langfristige Trainingsreize, veränderte Bewegungsmuster und der Bedeutungsverlust von Outdoor-Aktivitäten zugunsten von höherer Bildschirmzeit. Außerdem der steigende BMI, der die motorische Leistungsfähigkeit und insbesondere die Ausdauer zusätzlich beeinträchtigt.“

PROF. DR. KLAUS BÖS  
Karlsruher Institut für Technologie



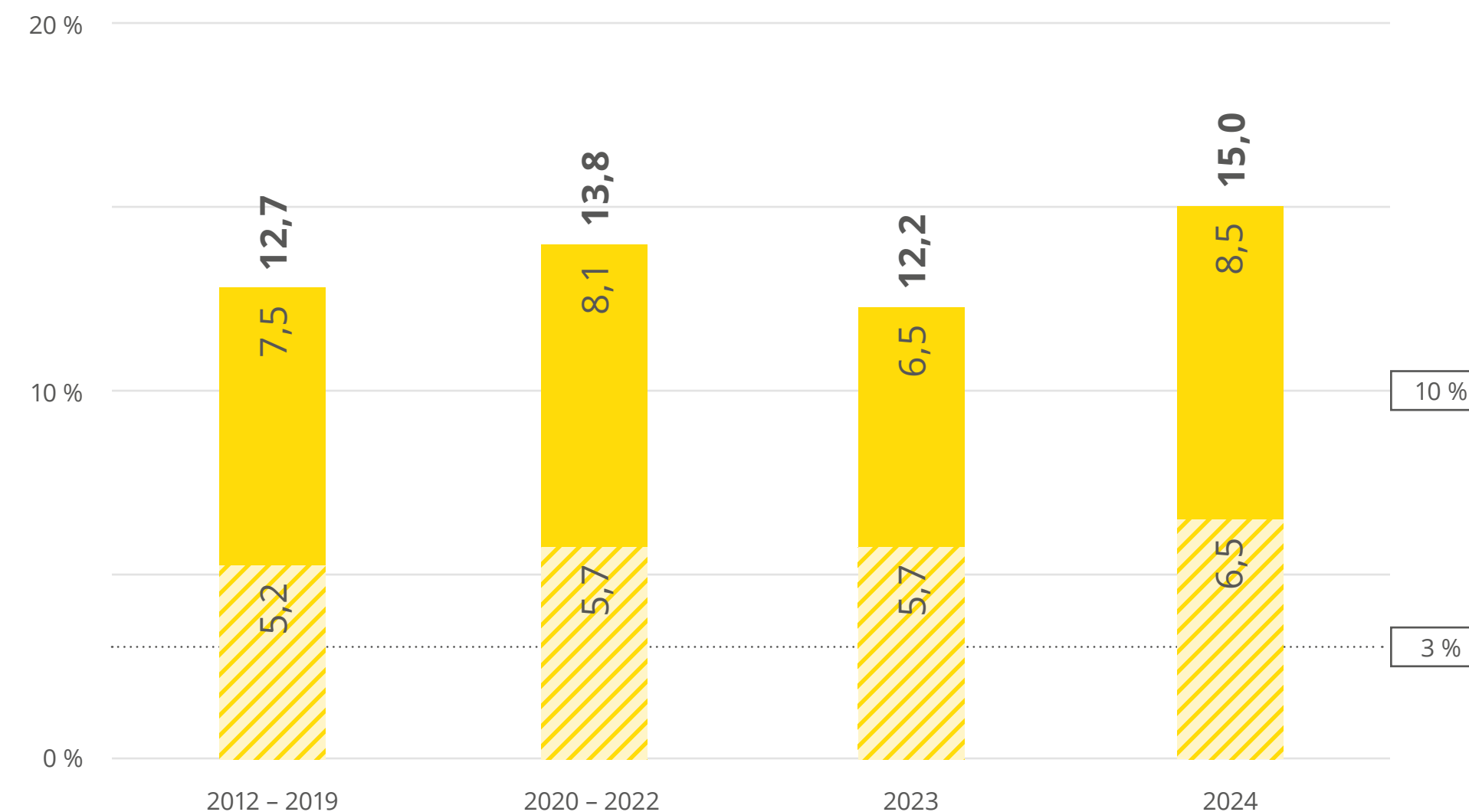
# WIE ÜBERGEWICHTIG SIND DIE KINDER?

Das Fitnessbarometer zeigt seit 2012 deutlich: Der Anteil übergewichtiger Kinder nimmt vom Kindergarten zur Grundschule spürbar zu – und daran hat sich bis heute leider nichts geändert.

Im Jahr 2024 wurde nun ein neuer Höchststand erreicht. Von den getesteten Kindern sind 15% übergewichtig und 6,5 % davon sogar adipös. Der Anteil liegt damit um 2,3 % höher als vor der Corona-Pandemie.

Die Hoffnung, dass der Rückgang des Übergewichts im Jahr 2023 einen nachhaltigen positiven Trend einleitet, hat sich leider nicht erfüllt. Im Vergleich zum Vorjahr stieg der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder um insgesamt 2,8 %.

## Verlauf über die Jahre



Anteil in Prozent über die Jahre

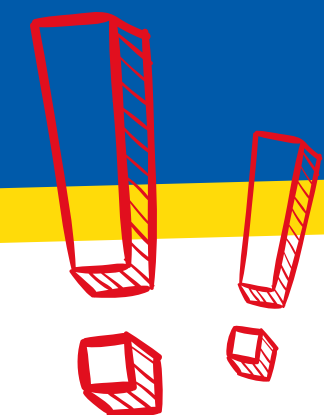
Übergewicht  
Adipositas als Teil des Übergewichts

10 % übergewichtige Kinder (davon 3 % adipöse) sind der Referenzwert nach den bekannten Referenzkurven von Kromeyer-Hauschild (2001).



„Es ist jedes Jahr das Gleiche – das Übergewicht und die Adipositas steigt immer weiter. Für mich als Kinder- und Jugendarzt ist es erklärbar – aber nicht akzeptierbar! Wir müssen als Gesellschaft doch endlich anfangen, dagegen gemeinsam vorzugehen. So kann es nicht weitergehen – übergewichtige Kinder werden krank!“

DR. MED THOMAS KAUTH  
Kinder- und Jugendarzt

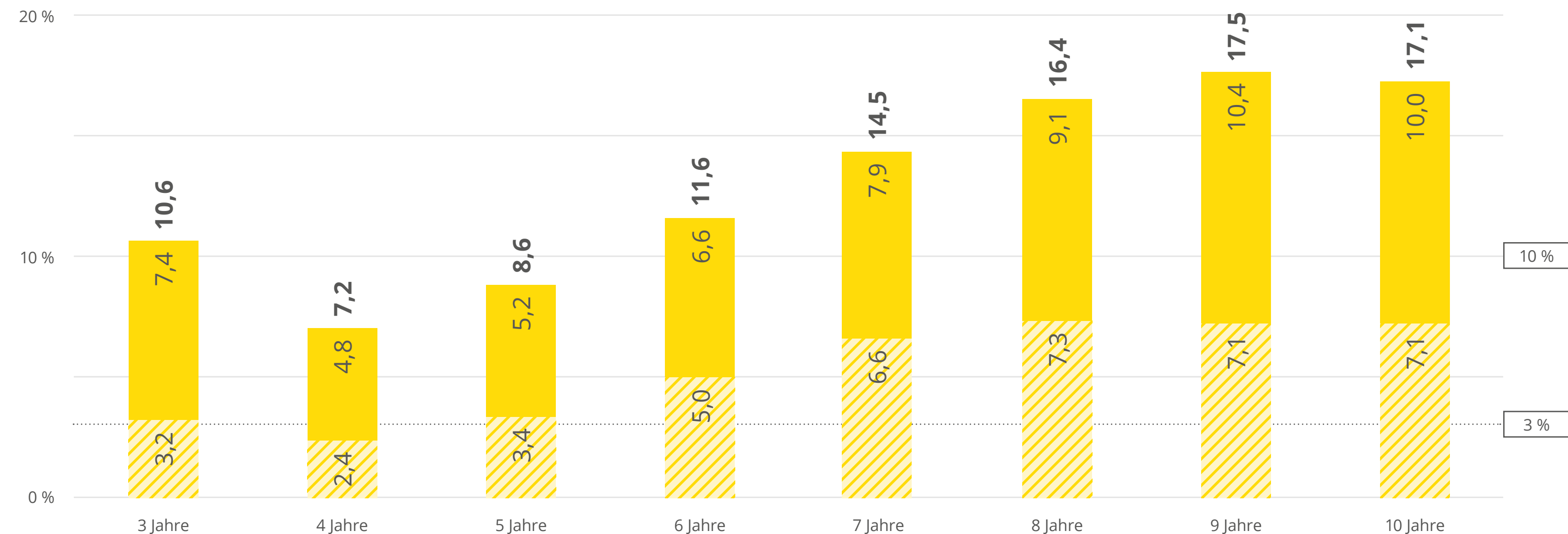


# ÜBERGEWICHT DER KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG 2012 – 2024

Ein genauer Blick auf die Altersklassen zeigt: Ab dem Grundschulalter, also etwa ab sechs Jahren, steigt der Anteil übergewichtiger Kinder deutlich an. Zwar flacht die Zunahme ab dem achten Lebensjahr etwas ab, doch das Niveau bleibt weiterhin besorgniserregend hoch.

Mehr als jedes sechste Kind zwischen acht und zehn Jahren ist übergewichtig. Im Gegensatz dazu lässt sich der Rückgang des Gewichts im Alter von drei bis vier Jahren medizinisch gut erklären: In dieser Entwicklungsphase verändert sich die Körperzusammensetzung des Kindes deutlich – der Körperfettanteil reduziert sich und muskuläre Strukturen werden zunehmend ausgeprägt. Es kommt zu einer Umverteilung der Körperproportionen. Das führt dazu, dass der BMI in dieser Altersgruppe natürlicherweise sinkt.

## Verlauf über das Alter



Anteil in Prozent pro Altersklasse

Übergewicht  
Adipositas

10 % übergewichtige Kinder (davon 3 % adipöse) sind der Referenzwert nach den bekannten Referenzkurven von Kromeyer-Hauschild (2001).

HERZLICHEN DANK

AN DAS TEAM, DIE PARTNER UND FÖRDERER

DES FITNESSBAROMETERS



PFLANZEN SIE  
PURZELBÄUME!

INITIATOREN



PROF. DR. KLAUS BÖS  
Testautor & Distinguished Senior Fellow am  
Karlsruher Institut für Technologie



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

Damit Kinder durch mehr  
Bewegung gesund aufwachsen.

[kinderturnstiftung-bw.de](http://kinderturnstiftung-bw.de)

GRÜNDER DER STIFTUNG &  
PROJEKTFÖRDERER



GRÜNDER DER STIFTUNG &  
PROJEKTPARTNER



PARTNER DER STIFTUNG &  
PROJEKTFÖRDERER



PROJEKTPARTNER

