

# FITNESSBAROMETER

2021

## WIE FIT UND AKTIV SIND DIE KINDER? WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT CORONA?

Diese Fragen untersucht der Fitnessbarometer 2021 der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Klaus Bös und dem Forscherteam des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) unter Leitung von Dr. Claudia Niessner. Er befasst sich schwerpunktmäßig mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Fitness und das Bewegungsverhalten der Kinder – und bietet Lösungsansätze, um den Alltag (wieder) bewegter zu gestalten. Zur Gewährleistung eines kontinuierlichen Monitorings beantwortet der Fitnessbarometer jährlich die Frage:

### WIE FIT SIND DIE KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG?

Hierfür werden die Testergebnisse des Motorik-Tests für Kinder (KITT+ 3-10) ausgewertet, die im Rahmen der Initiative „Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder“ erfasst werden.

Dieser Test misst die Fitness bzw. körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.



„Bewegung tut gut und hält fit und gesund. Die aktuellen Einschränkungen in der Corona-Pandemie zeigen gravierende Wirkungen auf Psyche und Physis – von uns Erwachsenen aber auch und vor allem von Kindern. Ich sehe in meiner Praxis bereits jetzt schon zahlreiche Negativbeispiele, wie zum Beispiel die deutliche Zunahme von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen, ebenso wie zahlreiche Jugendliche mit gravierenden psychischen Problemen wie Depression, diversen Angstzuständen und vielfältigen psychosomatischen Krankheitsbildern.“

Dr. Thomas Kauth, Kinder- und Jugendarzt/  
Sportmedizin/ Ernährungsmedizin



# WIE VIELE KINDER WURDEN WANN UND WO GETESTET?

**23.864 Kinder**

wurden durch pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und Sportfachkräfte getestet, das entspricht **3,4%** der Kinder in Baden-Württemberg.

**2012-2020**

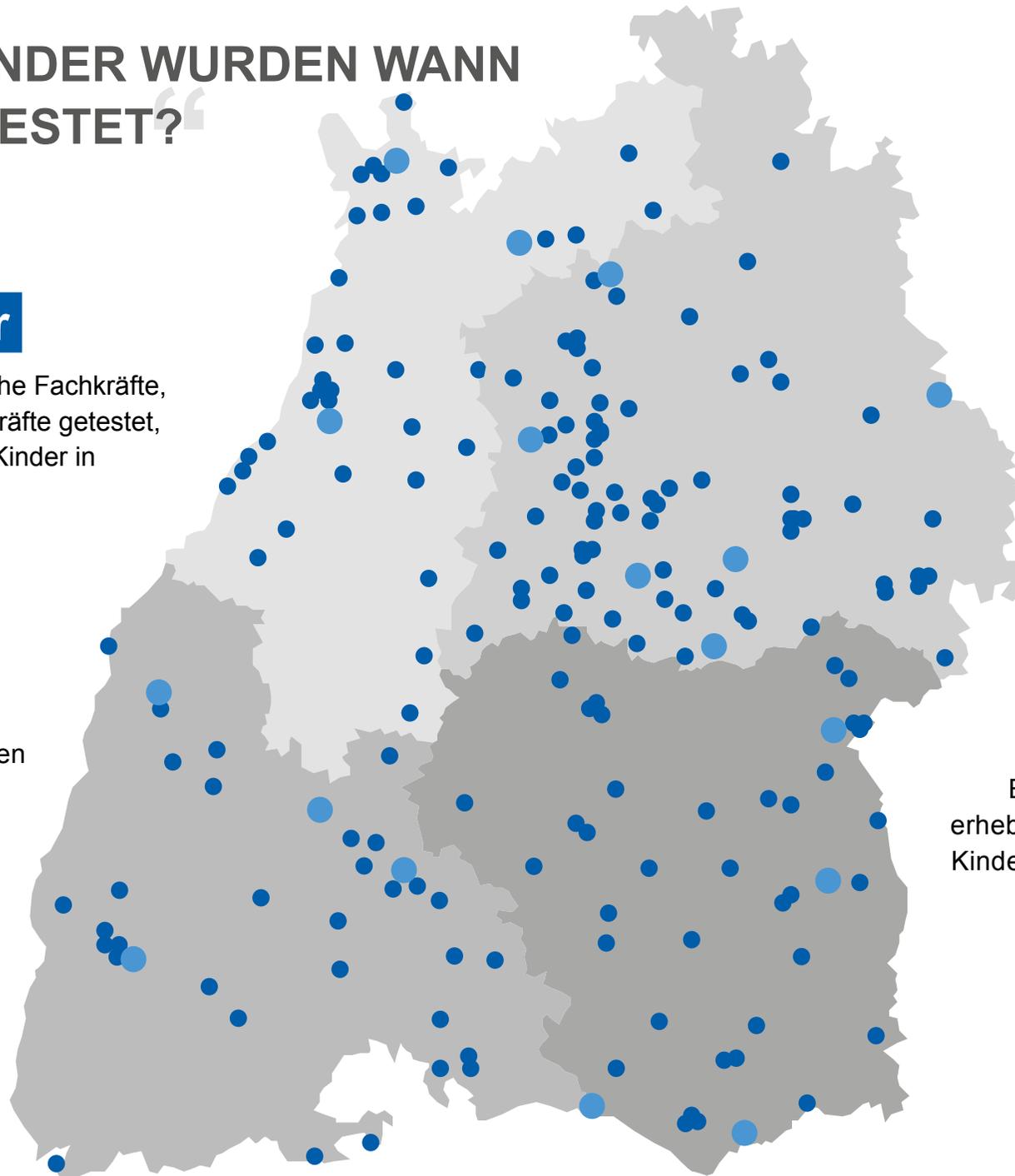
in diesem Zeitraum wurden die Kinder im Alter von **3-10 Jahren** getestet.

**155 Orte**

wurden erreicht, das entspricht **14,1%** der Städte & Gemeinden in Baden-Württemberg.

**35.000 Daten**

will die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg bis 2023 erheben, das entspricht **5,0%** der Kinder im Alter von 3-10 Jahren in Baden-Württemberg.



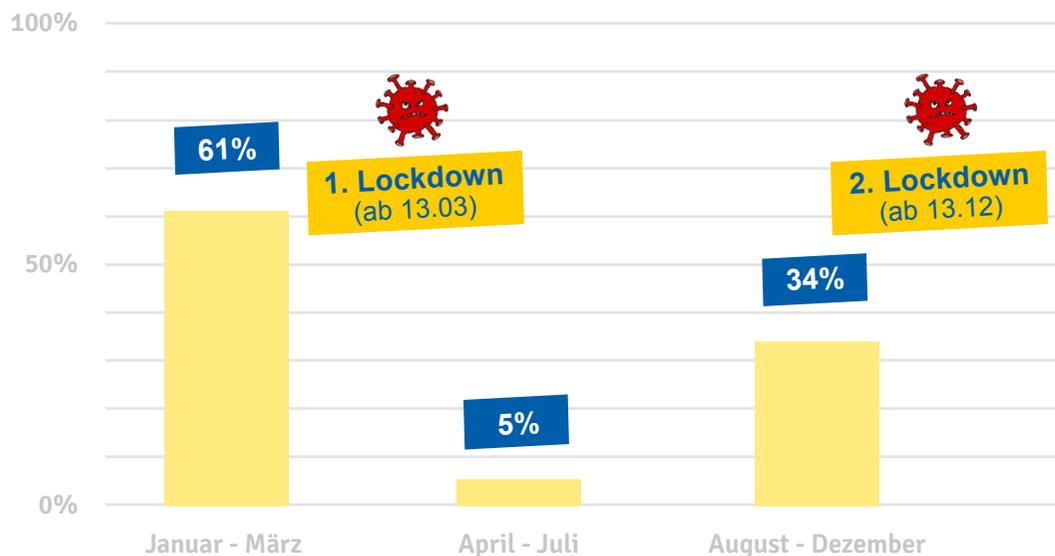
● Orte, die 2020 zum Barometer hinzugekommen sind.

# „DIE DATENBASIS DES FITNESSBAROMETERS 2021 UND DIE CORONA-PANDEMIE“



Leider ist auch die Pandemie nicht spurlos am Fitnessbarometer vorbeigegangen. So wuchs die Datenbasis im Jahr 2020 nicht wie geplant an – obwohl der Start ins Jahr bis zum ersten Lockdown vielversprechend verlief (siehe Abbildung). Im Vergleich zum Vorjahr wurde weniger als ein Viertel an Kindern Teil der Turnbeutelbande. Das Positive: Trotz aller Widrigkeiten wurden **934 Kinder** getestet! Dadurch lassen sich erste Tendenzen zu den Auswirkungen der Pandemie erkennen.

## Einfluss der Lockdowns auf die Datenbasis im Jahr 2020 (N=934)



Lässt sich nicht ausbremsen!



Turnbeutelbande als Highlight im Corona-Jahr beim TSGV Hattenhofen & TV Börtlingen:



Turnbeutelbande in Michelfeld trotz Corona:



„Gute Bildung braucht Bewegung. Wichtig ist es, diesem Ziel die entsprechende Priorität in den Bildungskonzepten der Kindertagesstätten und Schulen zu geben und diese zu leben. Auch Ende 2020 testeten wir unsere Kinder vor Ort im Rahmen der Turnbeutelbande - selbstverständlich und natürlich in dem Rahmen, wie auch der Kita- und Schulbetrieb unter Pandemiebedingungen stattgefunden hat. Es ist uns aber ganz wichtig, dass wir in allen Bereichen der Entwicklungsunterstützung und Bildungsförderung für unsere Kinder so wenig wie möglich ausfallen lassen oder auf später verschieben. Hier gilt es nämlich ganz besonders, nichts zu versäumen.“

Wolfgang Binnig, Bürgermeister Gemeinde Michelfeld

# „FITNESS UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT IN ZEITEN DER CORONA-PANDEMIE“

Aufgrund des geringen Datenzuwachses im Jahr 2020 sind noch keine Auswirkungen auf den Fitness-Gesamtwert im Vergleich zu den Vorjahren feststellbar (Perzentilwert<sup>1</sup> **P=57,0**). Es deutet sich jedoch bereits **ein Negativtrend** an.

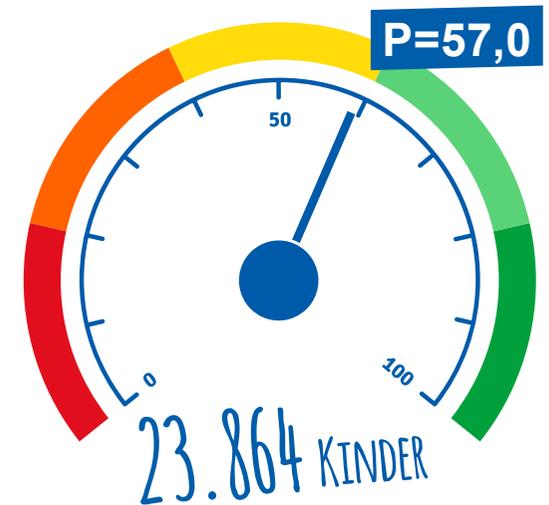
Mögliche Langzeitfolgen sowie die angedeuteten Trends in den Fähigkeitsbereichen werden im kommenden Jahr mit Blick auf den zweiten Lockdown überprüft.



**Wie fit sind  
Ihre Kinder?**

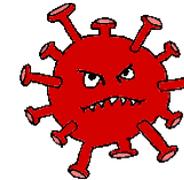
[www.turnbeutelbande.de](http://www.turnbeutelbande.de)

Werden Sie als Fachkraft, Lehrkraft oder Übungsleiter\*in mit Ihrer Kindergruppe Teil der Turnbeutelbande und leisten Sie damit einen wichtigen Beitrag zum Fitnessbarometer 2022.



<sup>1</sup> Ein Perzentilwert von P=57,0 bedeutet, dass 43,0% ein besseres und 57,0% das gleiche oder 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 motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland.

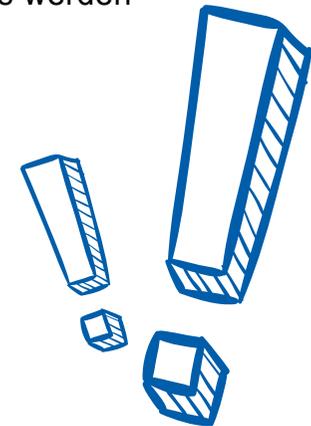
**Welche Auswirkungen hat die Pandemie auf die Fitness der Kinder?**



Bereits zum Stichtag 31.12.2020, nach neun Monaten Pandemie, lässt sich ein **Negativtrend** hinsichtlich der motorischen Fähigkeiten erkennen. So zeigt sich, dass die Kinder tendenziell langsamer und weniger ausdauernd sind. Gleichzeitig zeigen sich in der Tendenz Verbesserungen hinsichtlich der Kraft und Beweglichkeit. Diese Trends werden in der folgenden Abbildung über die Perzentilwerte und entsprechende Trendpfeile verdeutlicht.



FÄHIGKEIT	TREND	PERZENTILE	
		2012-2019	2020
Ausdauer	↓	50,0	46,3
Schnelligkeit	↓	49,8	42,8
Koordination	↔	64,0	63,0
Kraft	↑	56,1	61,8
Beweglichkeit	↑	50,6	53,1



## Wie lassen sich die beobachteten Trends erklären?

### » Die Kinder sind tendenziell langsamer und weniger ausdauernd. «

Motorische Fähigkeiten wie Ausdauer & Schnelligkeit werden überwiegend durch intensive Reize im Vereinssport trainiert – dieser ist jedoch komplett ausgesetzt worden. Auch das Spielen, Toben und Rennen mit Gleichaltrigen, sei es auf dem Schulhof oder im Kindergarten, fiel im ersten Lockdown komplett weg.



### » Die Kinder sind tendenziell stärker und beweglicher! «

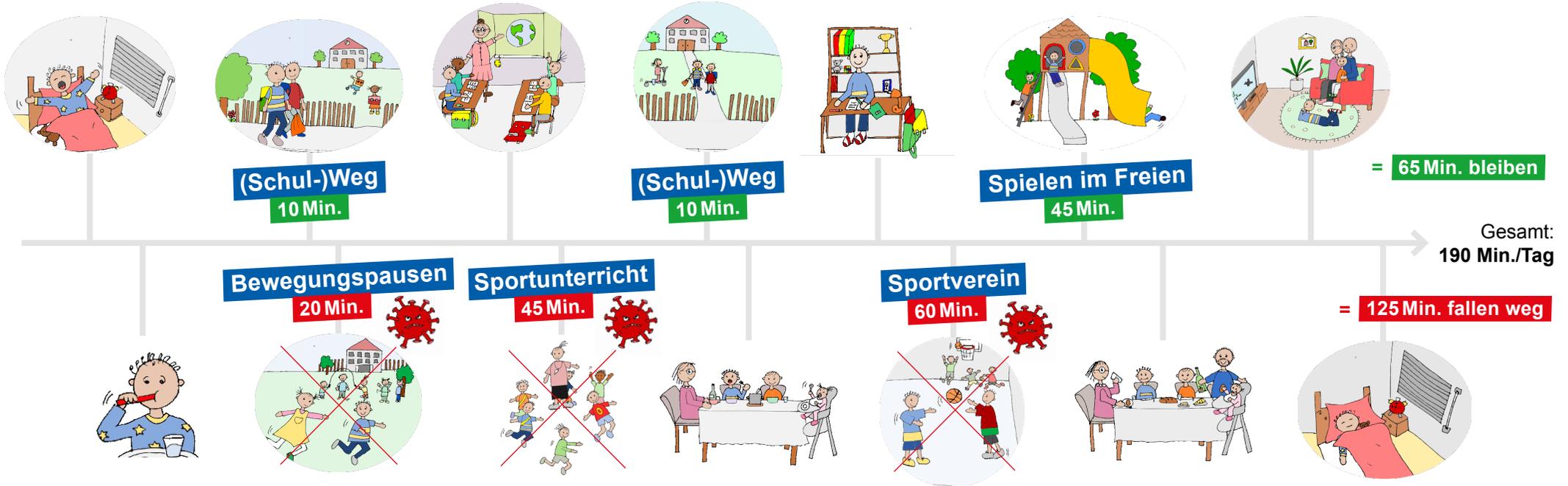
Die Bewegungsangebote haben sich seit Beginn der Pandemie in zahlreiche Online-Bewegungsprogramme für zu Hause verlagert. Diese können möglicherweise einen Verlust in Kraft, Beweglichkeit sowie der Koordination aufgefangen bzw. sogar teilweise verbessert haben.



„Die Kinder haben sich bewegt, aber anders! Wenn sie sich draußen mit den Eltern bewegt haben, dann eher mit geringerer Intensität – das gemeinsame und intensive Bewegen in der Gruppe fehlt komplett.“

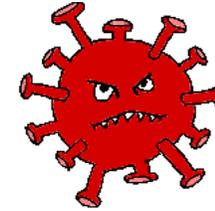
Prof. Dr. Klaus Bös, Distinguished Senior Fellow  
am Karlsruher Institut für Technologie

**Welche Auswirkungen hat die Pandemie auf die körperliche Aktivität der Kinder?**



An einem „normalen“ Montag vor der Pandemie bewegte sich der 7-jährige Noah ungefähr 190 Minuten und konnte damit die nationalen Bewegungsempfehlungen des Bundes erfüllen. Für Grundschulkinder (6 bis 11 Jahre) wird eine körperliche Aktivität von mindestens 90 Minuten pro Tag empfohlen, von denen 60 Minuten aus Alltagsaktivitäten, wie z.B. dem Weg zur Schule, bestehen können. Die restlichen 30 Minuten Bewegung hingegen sollten eine hohe Intensität aufweisen und die Kinder ins Schwitzen bringen. Das wird vor allem im Sportunterricht oder Vereinssport erreicht. Bei Noah sind diese Bewegungseinheiten komplett weggefallen, wodurch seine körperliche Aktivität deutlich unter die Empfehlungen gefallen ist.

## Welche Auswirkungen lassen sich nach dem zweiten Lockdown erkennen?



Durch den Fitnessbarometer 2021 liegen erste objektive Fitnessdaten mit Blick auf den ersten Lockdown vor – bisher gab es nur Ergebnisse aus subjektiven Fragebogenerhebungen. Auch wenn aufgrund der geringen Datenlage 2020 des Barometers lediglich Tendenzen beschrieben werden können, decken sie sich mit den Erkenntnissen aus bisherigen Befragungen, lassen aber auch weitere Veränderungen erkennen.

### Negativtrend setzt sich fort!

So haben sich die Kinder laut einer Befragung von Teilnehmenden der Motorik-Modul-Studie (MoMo) am Karlsruher Institut für Technologie im ersten Lockdown draußen mehr bewegt. Allerdings mit **geringer Intensität**. Eine weitere Befragung während des zweiten Lockdowns zeichnet ein anderes Bild. Kinder geben selbst an, sich **weniger fit zu fühlen**. Das gemeinsame Bewegen in der Familie wurde reduziert und hat an Attraktivität verloren. Es fehlen besonders soziale Kontakte und das Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen z.B. im Turn- und Sportverein. Zusätzlich ist die Bildschirmzeit weiter gestiegen.



### **Bewegungsmangel macht keinen Halt vor sozioökonomischem Status!**

Wenn das familiäre, institutionelle oder infrastrukturelle Umfeld wenige oder keine Möglichkeiten für Bewegungsanlässe bietet, leiden Kinder besonders unter Bewegungsmangel – unabhängig ihres sozioökonomischen Status. Allerdings bieten sich für Kinder mit niedrigerem Status weniger Kompensationsmöglichkeiten, beispielsweise das Spielen im eigenen Garten, wodurch der Wegfall von Kita, Schule und Turn- und Sportverein besonders schwer wiegt.



„Alltagsaktivität ist kein Ersatz für sportliche Aktivität in Kita, Schule und Verein sowie in der Kommune. Die Kinder bewegen sich mit höherer Intensität, die Qualität ist durch ausgebildete pädagogische Fachkräfte, Sportfachkräfte und Übungsleiter\*innen sehr hoch und soziale Kontakte mit Gleichaltrigen sind gegeben. Gerade im Grundschulalter ist es wichtig, dass Kinder sich am Tag auch mit moderater bis hoher Intensität bewegen, um entsprechende Entwicklungsreize hervorzurufen. Dies geschieht z. B. durch Fangspiele mit Freunden, flottes Radfahren oder die Bewegungseinheiten im Verein – Spazieren gehen allein ist nicht ausreichend.“

**Dr. Claudia Niessner, unabhängige Nachwuchsgruppenleiterin  
am Karlsruher Institut für Technologie**

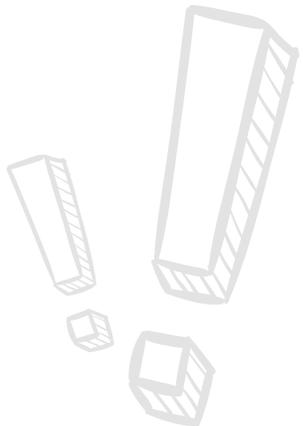
# ES BESTEHT HANDLUNGSBEDARF! WAS IST ZU TUN?



## Gemeinsam für gesunde Kinder durch Bewegung!

Bewegung ist ein wichtiger Motor für die körperliche, psychische, sozial-emotionale und kognitive Entwicklung von Kindern. Deshalb braucht ein gesundes Aufwachsen von Kindern auch eine qualifizierte Bewegungsförderung in Kita, Grundschule und Verein. Das gesellschaftliche Problem, der Bewegungsmangel von Kindern, hat sich durch die Corona-Pandemie verstärkt. Zudem leiden die Kinder unter den Einschränkungen doppelt, denn Physis und Psyche hängen ganz eng zusammen. **Gerade jetzt müssen wir als Netzwerk unsere Kräfte bündeln und Kinder in ihrer Lebenswelt (wieder) abholen, sie für Bewegungsangebote gewinnen, die ihnen Freude an Bewegung, Spiel und Sport mit Gleichaltrigen vermitteln!**

Und weiter: Um eine Benachteiligung von Kindern durch bestimmte soziale Faktoren zu vermeiden, gilt es durch eine landesweite Strategie, Bewegung, Spiel und Sport in Kitas, Schulen und Vereinen entsprechend zu stärken und bewegungsfördernde Rahmenbedingungen für Kinder zu schaffen - wie etwa Grünflächen, um Kindern neben dem organisierten Bewegungsangeboten auch freie Bewegungsmöglichkeiten zu bieten.



*„Anhand eines beispielhaften Tagesablaufes eines Grundschulkindes wird deutlich: Kinderwelt ist eine Bewegungswelt! Wir haben schon von vielen Forscherteams und Fachkräften in den Medien gehört: Sport ist nicht die Ursache, sondern die Lösung. Aktuell leiden Psyche und Physis unserer Kinder. Deshalb hoffen wir sehr, dass die Politik nicht mehr vorwiegend die Infektionsketten betrachtet, sondern auch diese Auswirkungen im Blick behält und fordert im Sinne einer gesunden Entwicklung unserer Kinder schrittweise Öffnungen der Turn- und Sportvereine.“*

**Susanne Weimann, geschäftsführender Vorstand der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg**



# „ES BESTEHT HANDLUNGSBEDARF! WAS IST ZU TUN?“

## Kindern wieder Bewegungsangebote im Turn- und Sportverein ermöglichen!

Die Ergebnisse und Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung von Turn- und Sportvereinen und ihren Übungsleiter\*innen als wichtige gesellschaftliche Stütze. Kindern fehlen die Bewegungsangebote der Vereine und den Vereinen fehlen die Kinder. Den im Jahr 2020 durch die Pandemie ausgelösten Mitgliederrückgang – vor allem im Altersbereich unter 6 Jahren – gilt es aufzufangen. Was sich jetzt schon zeigt: Es wird keine Selbstverständlichkeit mehr sein, dass Übungsleiter\*innen Bewegungsangebote anbieten und Kinder und Jugendliche in den Verein zurückkommen. Deshalb muss Vereinsarbeit nachhaltig gestärkt werden!



## Wir brauchen Fakten!

**Die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg ruft alle Kitas, Grundschulen und Turn- und Sportvereine in Baden-Württemberg auf, Teil der Turnbeutelbande zu werden. Führen Sie den Motorik-Test mit Ihren Kindern dieses Jahr durch, damit wir mit dem Fitnessbarometer 2022 gegenüber der Öffentlichkeit und der Politik Aussagen treffen können, welche nachhaltigen Auswirkungen die Corona-Pandemie auf die Fitness unserer Kinder in Baden-Württemberg hat!**



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

Sparda-Bank

sparda-bw.de

PROJEKTFÖRDERER &  
GRÜNDER DER STIFTUNG



PROJEKTPARTNER &  
GRÜNDER DER STIFTUNG



PROJEKTPARTNER &  
GRÜNDER DER STIFTUNG



PROJEKTFÖRDERER &  
PARTNER DER STIFTUNG



PROJEKTFÖRDERER



PROJEKTPARTNER



PROJEKTPARTNER

HELFE  
SIE MIT

JETZT  
SPENDEN

DAMIT WIR DEN ÜBERBLICK LIEFERN  
KÖNNEN – WIE FIT UND AKTIV SIND DIE  
KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG?

Mit Ihrer Spende können wir die Initiative  
„Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder“  
ausweiten und den Fitnessbarometer jährlich  
mit neuem Schwerpunkt veröffentlichen.

PFLANZEN SIE  
PURZELBÄUME!



Spendenkonto:  
Sparda-Bank Baden-Württemberg  
IBAN: DE34 6009 0800 0013 9855 55

Oder spenden Sie online unter:  
kinderturnstiftung-bw.de

