

FITNESSBAROMETER

2026

BADEN-WÜRTTEMBERG



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

Die Auswertung basiert auf den Ergebnissen des Motorik-Tests für Kinder (KIT+ 3-10), die im Rahmen der Initiative *Turnbeutelbande* der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg erhoben werden.

Die wissenschaftliche Begleitung erfolgt durch das Forschungsteam des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) unter der Leitung von Dr. Claudia Niessner in enger Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Klaus Bös.



Wie viele Kinder wurden getestet?

Wie fit sind die Kinder?

FOKUS

Psychische Gesundheit

Dieses Jahr legen wir zusätzlich den Fokus auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Die Daten werden anonymisiert ausgewertet. Der Test erfasst die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit.

REICHWEITE DES FITNESSBAROMETERS

Wie viele Kinder wurden getestet?

51.707 Kinder

wurden durch Fachkräfte aus der Praxis getestet, das entspricht 6 % der 840.000 Kinder dieser Altersgruppe in Baden-Württemberg

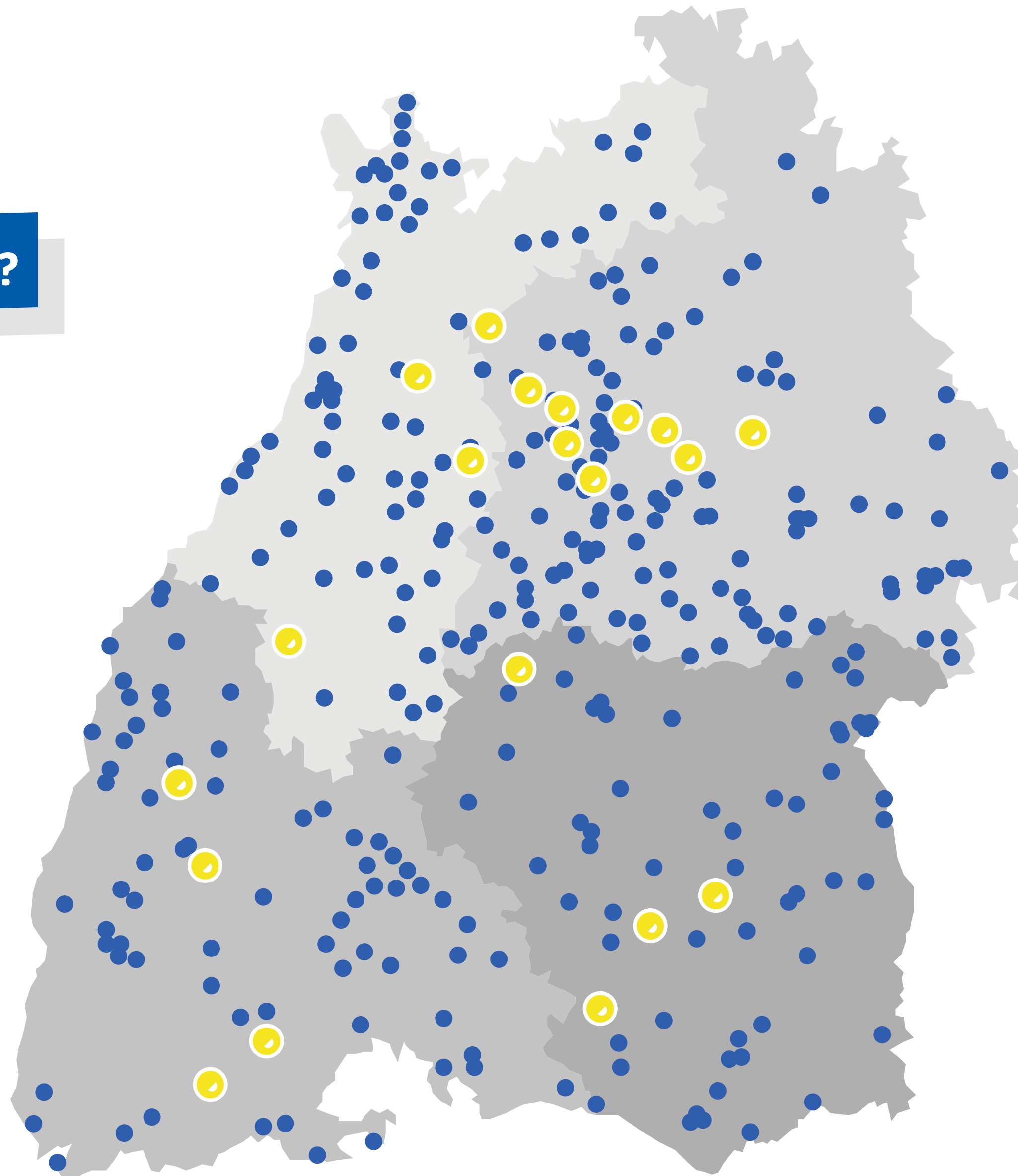
2012 – 2025 Testzeitraum


2025 wurden 6.432 Kinder getestet

2024 wurden 7.584 Kinder getestet
2023 wurden 7.358 Kinder getestet

325 Orte

wurden erreicht, das entspricht 30 % der 1.101 Städte & Gemeinden in Baden-Württemberg



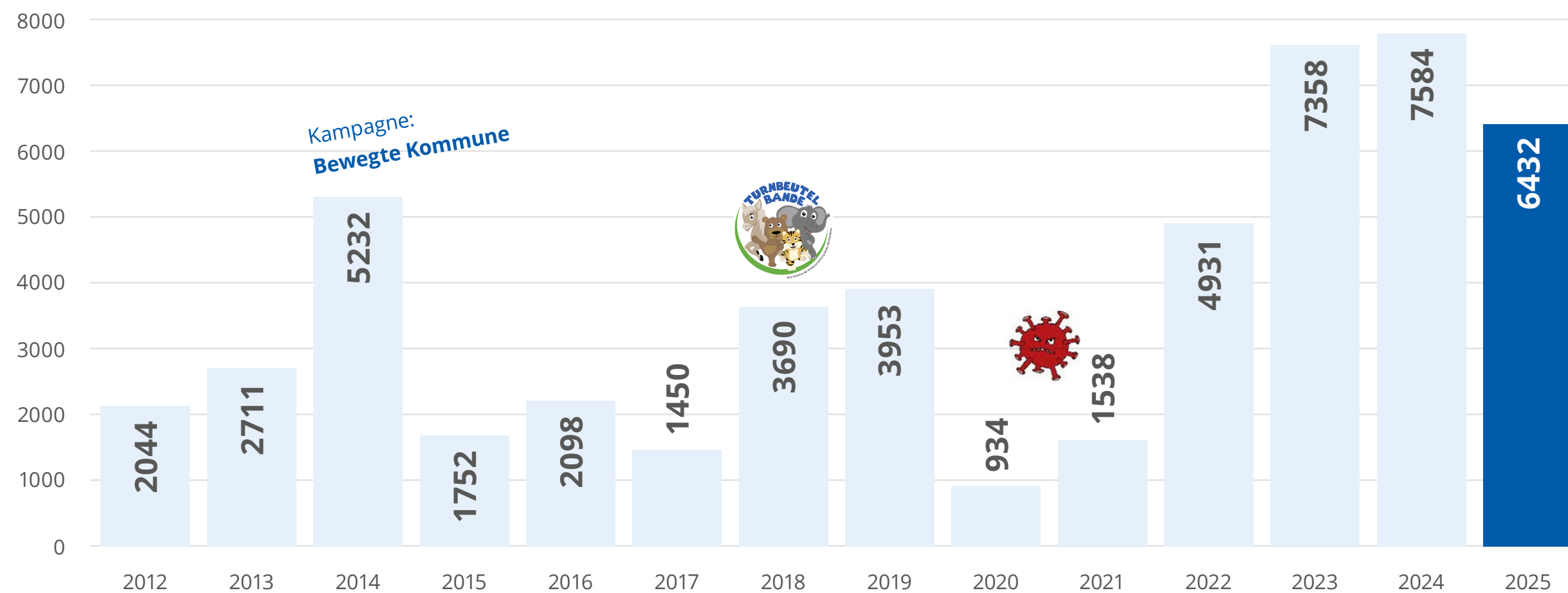
 20 Orte, die im Jahr 2025 zum Barometer hinzugekommen sind

DIE TURNBEUTELBANDE WÄCHST WEITER



Getestete Kinder über die Jahre

Die Initiative *Turnbeutelbande – Motoriktest für Kinder* der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg erzielt eine sichtbare und messbare Wirkung. Seit 14 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.



„Mit inzwischen mehr als 51.000 Testungen verfügt das Fitnessbarometer über eine der größten Datenerhebungen zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern in Baden-Württemberg. Das Test-Team besteht aus pädagogischen Fachkräften, Lehrkräften und Übungsleiter*innen, die den Motorik-Test als Hilfsmittel für die bestmögliche Förderung der Kinder nutzen. Mit dem Fitnessbarometer wollen wir auf das Engagement und auf den Handlungsbedarf vor Ort aufmerksam machen.“

SUSANNE WEIMANN
Vorstandsvorsitzende 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 2025 einen Fitness-Index* von

53,2

Damit liegt der Fitness-Index 3,2 Punkte über dem bundesweiten Durchschnittswert von 50 Punkten.



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 2027.

WWW.TURNBEUTELBANDE.DE

* Der Fitness-Index wird über den wissenschaftlichen Perzentilwert (P) berechnet. Der Wert von P=53,2 bedeutet, dass 46,7 % ein besseres und 53,1 % 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); Niessner et al., 2020, Frontiers in Public Health.

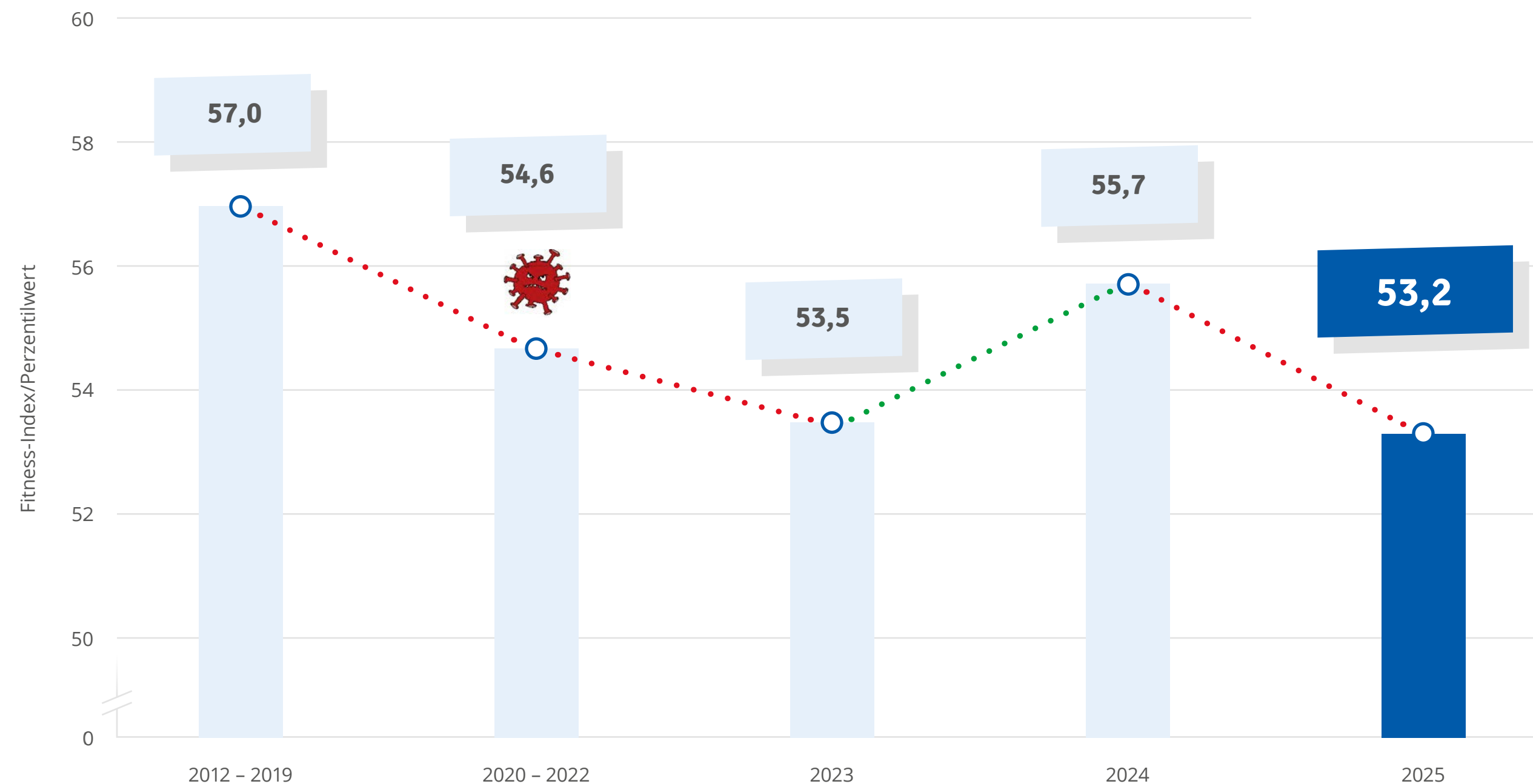
WIE FIT SIND DIE KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG?

Der Fitness-Index* lag im Zeitraum 2012 bis 2019 bei 57,0. In den Jahren 2020 bis 2022 sank er auf 54,6 und erreichte während der Corona-Zeit im Jahr 2023 seinen niedrigsten Wert 53,5.

Im Jahr 2024 zeigte sich eine leichte Verbesserung (55,7), diese setzte sich 2025 jedoch nicht fort. Der Fitness-Index liegt 2025 mit 53,2 weiterhin unter dem Vor-Corona-Niveau.

Damit liegt er weiterhin unter dem Niveau des Referenzzeitraums 2012 bis 2019. Eine stabile Rückkehr zu den früheren Werten ist bislang nicht erkennbar. Daher gilt es auch zukünftig die motorische Leistungsfähigkeit und Fitness der Kinder gezielt zu fördern.

Entwicklung des Fitness-Index über die Jahre











* Der Fitness-Index wird über den wissenschaftlichen Perzentilwert (P) berechnet. Der Wert von P=53,2 bedeutet, dass 46,7 % ein besseres und 53,1 % ein schlechteres Ergebnis erzielen. Die Referenzwerte kommen aus dem Motorik-Modul (MoMo), der für Deutschland repräsentativen Studie zur motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und jungen Erwachsenen (ehemals Teilmodul der KiGGS Studie des Robert Koch Instituts in Berlin); Niessner et al., 2020, Frontiers in Public Health.

FITNESSTRENDS DER MOTORISCHEN FÄHIGKEITEN VON 2012 – 2025

Die Werte der motorischen Fähigkeiten im Trend

Die Entwicklung der einzelnen motorischen Fähigkeiten verläuft unterschiedlich. Die höchsten Werte werden weiterhin für die Koordination erreicht. Die Kraftwerte liegen auf einem vergleichbaren Niveau wie im Referenzzeitraum 2012 bis 2019. Schnelligkeit und die Ausdauer weisen weiterhin niedrigere Werte auf. Auf den nachfolgenden Folien werden die Fitnesstrends für ausgewählte Testaufgaben differenziert nach Kindergarten- und Grundschulalter betrachtet.

FÄHIGKEIT	FITNESS-INDEX/PERZENTILE								
	2012 - 2019	TREND	2020 - 2022	TREND	2023	TREND	2024	TREND	2025
 Ausdauer*	50,0	↘	41,2	→	41,6	→	40,5	→	41,8
 Schnelligkeit*	49,8	↘	43,7	↘	39,4	↗	44,6	↘	37,9
  Koordination	64,0	↘	61,9	→	60,8	↗	64,5	↘	61,1
   Kraft *	56,1	→	56,7	→	56,0	↗	59,5	→	57,0
 Beweglichkeit	50,6	↘	48,5	↘	45,9	→	46,9	→	47,3

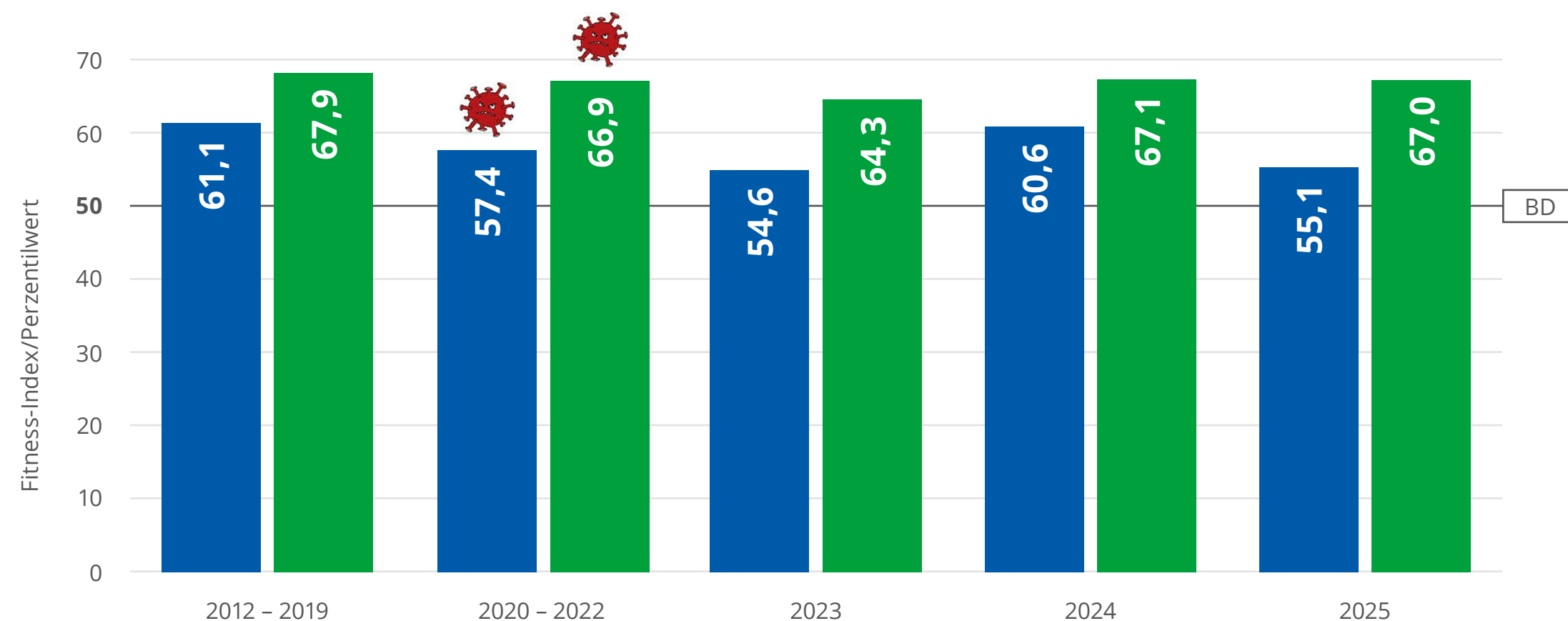
* 6-Minuten-Lauf (Ausdauer), 20-m- Sprint (Schnelligkeit), Liegestützen und Sit- Ups (Kraft) werden erst ab dem Grundschulalter durchgeführt

UNTERSCHIEDE IM VERLAUF DER FITNESS DER KINDER NACH DEM ALTER



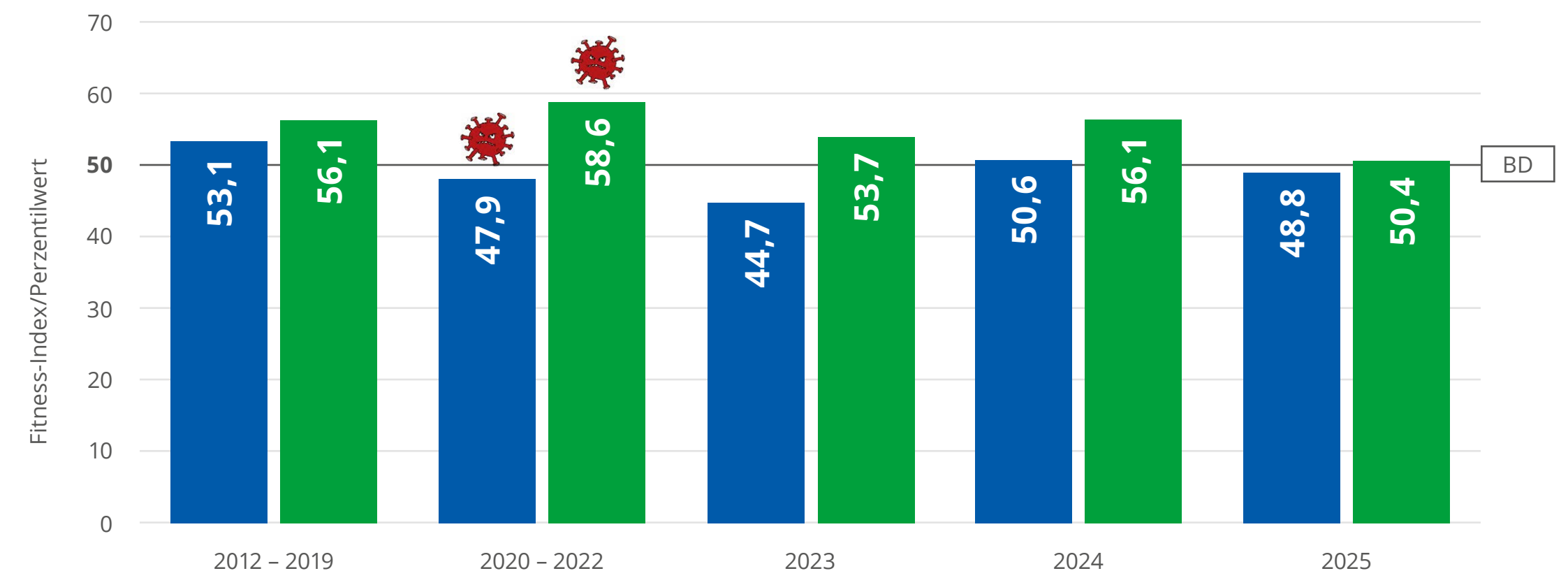
Die Veränderung über die Jahre unterscheidet sich je nach Alter der Kinder. Die Grafiken zu den Testaufgaben Seitliches Hin- und Herspringen und Standweitsprung zeigen, dass sich die während der Corona-Pandemie entstandenen Leistungseinbußen im Kindergarten- und Grundschulalter bislang noch nicht vollständig stabilisiert haben. Besonders bei den Kindergartenkindern liegen sowohl die koordinativen Leistungen als auch die Kraftwerte weiterhin unter dem Niveau vor der Pandemie. Bei den Grundschulkindern zeigt sich vor allem im Bereich Kraft noch ein Rückstand gegenüber dem Vor-Corona-Niveau.

Seitliches Hin- und Herspringen



Kindergartenalter
Grundschulalter
BD Bundesdurchschnitt

Standweitsprung



Kindergartenalter
Grundschulalter
BD Bundesdurchschnitt

DEUTLICHER VERLUST DER AUSDAUER IM GRUNDSCHULALTER

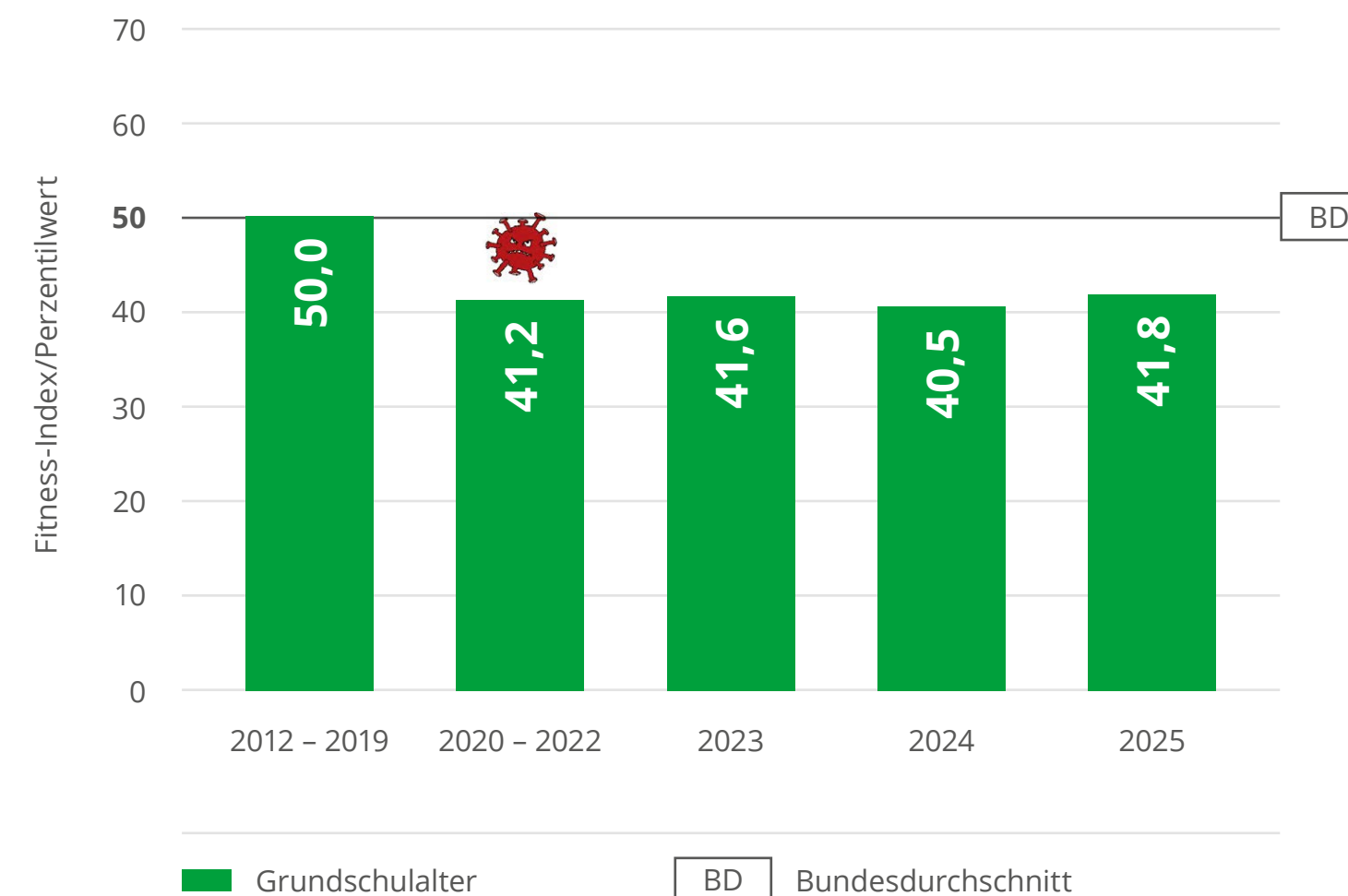
Kindergartenkinder absolvieren vier, Grundschul Kinder acht Testaufgaben. Der 6-Minuten-Lauf wird ausschließlich im Grundschulalter durchgeführt.

Die auf Seite 7 dargestellten Aufgaben Seitliches Hin- und Herspringen und Standweitsprung ermöglichen dagegen Vergleiche zwischen beiden Altersgruppen.

Die Ergebnisse des 6-Minuten-Laufs zeigen, dass die Ausdauerleistung seit 2020 deutlich unter dem Referenzniveau liegt. Im Gegensatz zu anderen motorischen Fähigkeiten ist bislang keine nachhaltige Erholung erkennbar.

Ähnliche Entwicklungen werden auch in der bundesweiten MoMo-Studie und weiteren europäischen Studien beobachtet.

6-Minuten Lauf



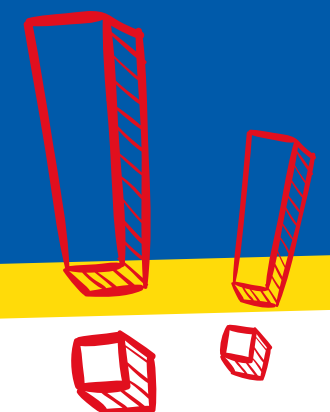
„Mit dem Fitnessbarometer verbindet mich eine lange wissenschaftliche Reise. Als Autor des Motorik-Tests für Kinder freut es mich besonders, dass mit Dr. Claudia Niessner eine Wissenschaftlerin die Weiterentwicklung begleitet, mit der ich bereits seit vielen Jahren im Kontext Kindermotorik zusammenarbeite. Ihre Expertise und ihr Engagement haben das Projekt in den vergangenen Jahren maßgeblich geprägt.“

PROF. DR. KLAUS BÖS
Karlsruher Institut für Technologie;
Institut für Sport und Sportwissenschaft



„Prof. Klaus Bös hat mit seiner wissenschaftlichen Arbeit die Grundlage für das Fitnessbarometer geschaffen. Seine Ideen und Impulse prägen das Projekt bis heute – nicht zuletzt durch den fortlaufenden fachlichen Austausch und die gemeinsame Arbeit. Ich freue mich darauf, diesen Weg gemeinsam mit der Kinderturnstiftung BW weiterzugehen und neue wissenschaftliche Fragestellungen in den Blick zu nehmen.“

DR. CLAUDIA NIESSNER
Karlsruher Institut für Technologie;
Institut für Sport und Sportwissenschaft



BEWEGUNG BEWEGT MEHR ALS DEN KÖRPER



Bewegung beeinflusst nicht nur die körperliche Entwicklung, sondern auch die psychische Gesundheit und soziale Teilhabe. Dazu zählen etwa das seelische Wohlbefinden, Selbstvertrauen, soziale Beziehungen und das Erleben von Gemeinschaft und die Entwicklung sozialer Kompetenzen.

Körperliche Fitness

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Koordination
- Beweglichkeit
- Gewicht/BMI

Die körperliche Ebene ist ein Teil eines umfassenderen Gesundheitsverständnisses.

Ganzheitliche Gesundheit

- körperliche Gesundheit
- psychische Gesundheit
- soziale Gesundheit

Die Daten des Fitnessbarometers zeigen zunächst körperliche Entwicklungen wie Ausdauer, Kraft oder Übergewicht. Aktuelle Forschung erweitert diesen Blick jedoch deutlich. Studien zeigen, dass körperlich aktive Kinder und Jugendliche auch psychisch und sozial profitieren.

WARUM IST BEWEGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE SO ENTSCHEIDEND?



Bewegungsmangel ist ein relevanter Risikofaktor auch für die psychische Gesundheit.

26 %¹

geringeres Risiko für psychische Auffälligkeiten bei körperlich aktiven Jugendlichen im Vergleich zu inaktiven Jugendlichen

70 %¹

höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität im Vergleich zu inaktiven Jugendlichen



„Die Daten unserer COPSY Studie zeigen: Auch nach der Pandemie sind viele Kinder und Jugendliche psychisch belastet. Was wir aus der COMO Studie wissen: Körperliche Aktivität kann ein wichtiger Baustein für die Stärkung der psychischen Gesundheit sein. Sie ist mit weniger psychischen Auffälligkeiten und einer höheren Lebensqualität verbunden.“

DR. FRANZISKA REISS
Universität Hamburg-Eppendorf
Zentrum für Psychosoziale Medizin
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
-psychotherapie und -psychosomatik

WIE WIRKT BEWEGUNG AUF DIE PSYCHE?



Körperliche Aktivität / Sport / Motorik

Biologische Ebene

- Bessere Gehirnentwicklung
- Höhere neuronale Plastizität
- Günstigere Stressregulation

Psychologische Ebene

- Mehr Selbstwirksamkeit
- Stärkeres Selbstkonzept
- Mehr Kompetenzgefühl

Soziale Ebene

- Zugehörigkeit (bspw. Vereinssport)
- Regeln und Struktur
- Kooperation und Teamfähigkeit
- Unterstützung durch Peers

Psychische Gesundheit

↘ weniger depressive Symptome

↘ weniger Angst

↗ höheres Wohlbefinden

↗ höhere Lebensqualität

KONKRETE HANDLUNGSFELDER FÜR MEHR BEWEGUNG BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN



Aktive Umgebung

- Tägliche Bewegungszeiten
- Bewegte Pausen in der Schule
- Aktive Unterrichtsformen

Aktive Menschen

- Zugang zu Vereinssport stärken
- Niedrigschwellige Angebote in Vereinen
- Soziale Teilhabe fördern

Aktive Systeme

- Bewegungsförderung verankern
- Fachkräfte qualifizieren
- Kooperation Schule-Verein-Kommune

Aktive Gesellschaft

- Bewegungsmangel reduzieren
- Soziale Ungleichheiten abbauen
- Familien sensibilisieren



„Die im Rahmen des Barometers erhobenen Daten stellen perspektivisch eine wertvolle Ergänzung zu bestehenden Erhebungen wie der Schuleingangsuntersuchung dar, die nur eine begrenzte Altersspanne abbildet. Vor dem Hintergrund des engen Zusammenhangs zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit leisten die Daten somit einen wichtigen Beitrag für eine ressourcenorientierte Gesundheitsförderung und Prävention mit Fokus auf die Stärkung vorhandener Potenziale.“

DR. SANDRA TRAUTWEIN, DR. NINA-KATHINKA WALTER, JULIA-MARIE SOHN
Team der Gesundheitsberichterstattung
im Gesundheitsamt Esslingen

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



Geben Sie Kindern die
Chance für mehr Bewegung!
Mit Ihrer Spende bringen
Sie unsere Projekte ins Rollen!

GRÜNDER DER STIFTUNG &
PROJEKTFÖRDERER



GRÜNDER DER STIFTUNG &
PROJEKTPARTNER



PARTNER DER STIFTUNG &
PROJEKTFÖRDERER



PROJEKTPARTNER

