

Fitnessbarometer 2023: Fitness-Gesamtwert sinkt weiter | Trend zum Corona-Knick zeichnet sich ab

Pressemitteilung | 21.6.2023

Wie fit sind die Kinder im Land? Welche Trends lassen sich nach Corona erkennen? Gibt es dabei Unterschiede zwischen Stadt und Land? Seit elf Jahren lässt die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg Daten des Motorik-Tests für Kinder (KIT+ 3-10) anonymisiert auswerten. Das Besondere: Die Daten werden von Sportfachkräften und pädagogischen Fachkräften in KiTa, Schule und Sportverein im Rahmen der Initiative „Turnbeutelbande“ erhoben. Auf Grundlage dieser Daten veröffentlicht die Stiftung seit fünf Jahren in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Klaus Bös und dem Forscherteam um Dr. Claudia Niessner vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT) jährlich den Fitnessbarometer und ermittelt den Fitnesszustand der Kinder in Baden-Württemberg. Ein besorgniserregender Trend zum Corona-Knick zeichnet sich ab.

Die positiven Wirkungen von Bewegung und Fitness auf die körperliche, geistige, soziale sowie auch psychisch-emotionale Gesundheit sind wissenschaftlich belegt. Und trotzdem werden regelmäßig Studien und Berichte veröffentlicht, die Alarmierendes offenbaren: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellte vergangenes Jahr in ihrem Adipositasbericht fest, dass Übergewicht und Fettleibigkeit durch unter anderem Bewegungsmangel in Europa inzwischen „epidemische Ausmaße“ angenommen haben. Die für Deutschland repräsentative MoMo-Studie sowie Studien des RKI zeigen, dass die WHO-Bewegungsempfehlungen weder von Kindern noch von Erwachsenen erfüllt werden. In der Erklärung des Bewegungsgipfels, den die Bundesregierung im Dezember 2022 durchführte, verpflichteten sich alle Unterzeichner*innen, konkrete Maßnahmen auf den Weg zu bringen, um Bewegung und Sport für alle Menschen in Deutschland möglich und leicht zugänglich zu machen. Dass dies vor allem bei Kindern wichtig ist, zeigt der Fitnessbarometer 2023 der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg. Die heute veröffentlichten Daten belegen, dass der Fitness-Gesamtwert der Kinder in BW weiter sinkt.

Fitness-Gesamtwert bricht um 2,4 Prozentpunkte ein durch Corona

„Im Vergleich mit dem bundesdeutschen Durchschnitt ist festzustellen: Baden-Württembergische Kinder sind nach wie vor fitter als der bundesdeutsche Durchschnitt. Aktuell 6,4 Prozentpunkte. Das war aber schon einmal mehr. Es bleibt außerdem festzuhalten: Das Fitness-Niveau ist gleichbleibend niedrig“, so Prof. Dr. Klaus Bös, Distinguished Senior Fellow am KIT. Vergleicht man die Daten vor Corona (2012 bis 2019) mit den Daten aus den drei Corona-Jahren 2020 bis 2022, zeigt sich ein Einbruch des Fitness-Gesamtwerts um 2,4 Prozentpunkte. „Die Daten sind eine Momentaufnahme. Im kommenden Jahr werden wir feststellen können, ob dieser Trend zu einem Rückgang aufgrund von der Corona-Pandemie tatsächlich anhält und es sich damit um einen längerfristigen Corona-Knick handelt. Oder ob es sich doch um einen vorübergehenden Rückgang handelt, eine Corona-Delle, die wieder behoben werden kann.“ Für die Analyse ist eine solide Datengrundlage von mindestens 5.000 Daten pro Jahr erforderlich. Insgesamt haben bereits über 30.000 Kinder den Motorik-Test für Kinder in den Kitas, Grundschulen und Sportvereinen des Landes durchgeführt. „Es braucht aber noch mehr“, betont Prof. Dr. Klaus Bös.

Ausdauer und Schnelligkeit nehmen stark ab

Für die Corona-Jahre zeigt sich im Vergleich zu den Jahren davor: Die Kinder sind deutlich langsamer und deutlich weniger ausdauernd als vor der Corona-Pandemie. Auch die koordinativen Fähigkeiten sowie die Beweglichkeit verschlechtern sich. Nur im Bereich der Kraft stagniert das Niveau. Dabei ist es gerade die Ausdauer, die eine über die Motorik hinaus gehende Bedeutung hat. Sie stärkt neben der physischen auch die psychische Widerstandsfähigkeit der Kinder (Resilienz) und ist ein wichtiger Faktor für lebenslange Gesundheit.

„Die Fitness der Kinder hat in den Corona-Jahren abgenommen. Vor allem die Fähigkeiten, die kontinuierliche und intensive Reize benötigen, zeigen einen deutlichen negativen Trend. Um die Trends positiv zu verändern, brauchen Kinder ein bewegungsförderndes Umfeld: Ein aktives Familienleben mit Eltern als Vorbilder. Qualifizierte Fachkräfte, die ihren Bildungsauftrag mit und durch Bewegung umsetzen und so jeden Raum zum Bewegungsraum machen. Es braucht kommunale Entscheider, die die positive Wirkung einer kontinuierlichen Bewegungsförderung erkennen und mit den Einrichtungen vor Ort - Kita, Grundschule, Turn- und Sportverein – ein Netzwerk bilden, das gemeinsam für bewegungsfördernde Rahmenbedingungen wie Bewegungsräume und -angebote sorgt“, so Susanne Weimann, geschäftsführender Vorstand der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg.

Gibt es Unterschiede zwischen Stadt und Land?

Im Vergleich des Fitness-Gesamtwertes nach dem Grad der Verstädterung sind die Kinder in Baden-Württemberg, die in kleineren Städten und Vororten getestet wurden, am fittesten. Darauf folgen die Kinder in ländlichen Gebieten. Die getesteten Kinder in den Städten erreichen den niedrigsten Fitness-Gesamtwert. Leicht erreichbare Zugänge zu angeleiteter Bewegung sind für eine optimale Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit ebenso wichtig wie großzügige Bewegungsräume in der Umgebung. Beides kombiniert schafft fitte und gesunde Kinder und damit eine resiliente Gesellschaft.

Während der Corona-Pandemie hat die Fitness der getesteten Kinder besonders deutlich in den Städten in Baden-Württemberg abgenommen. Der Rückgang zeigt sich aber auch in ländlichen Gebieten. In kleineren Städten und Vororten hat die Fitness weniger stark abgenommen.

„Je nach sozialem und baulichem Umfeld unterscheidet sich die Fitness und das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Die Ergebnisse des Fitnessbarometers 2023 deuten darauf hin, dass der Grad der Verstädterung die Fitness beeinflusst und die Stadt-Land-Unterschiede durch die Corona-Pandemie möglicherweise verschärft werden. Es ist daher wichtig, Hotspots mit einem geringen Fitness-Niveau zu identifizieren und koordinierte und qualifizierte Bewegungsförderung durch relevante Akteure zu initiieren“, erklärt Dr. Claudia Niessner, Nachwuchsgruppenleiterin am Karlsruher Institut für Technologie.

Teil der Turnbeutelbande werden!

Um festzustellen, wie sich die Corona-Pandemie tatsächlich langfristig auf die Fitness der Kinder im Land auswirkt, und um die Öffentlichkeit darüber zu informieren, müssen noch mehr Kinder Teil der Turnbeutelbande werden. Susanne Weimann, geschäftsführender Vorstand der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg, möchte deshalb pädagogische Fachkräfte in Kitas, Lehrkräfte an Schulen und Sportfachkräfte in Turn- und Sportvereinen sowie kommunale Vertreter aktivieren, den kostenfreien Motorik-Test für Kinder im Rahmen der [Initiative „Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder“](#) durchzuführen und sich dann vor Ort für mehr Bewegung im Alltag von Kindern zu engagieren. Wie das gelingen kann – auch dafür stellt die Stiftung gemeinsam mit ihrem Partnernetzwerk Hilfsmittel zur Verfügung.

Kinderturnstiftung Baden-Württemberg

Kinder erleben und erfahren von Geburt an ihre Umwelt und sich selbst über Bewegung. Doch die Lebenswelt von Kindern hat sich verändert und es wird immer wichtiger, diesen natürlichen Bewegungsdrang zu erhalten. Denn Bewegung fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die soziale, psychische und kognitive Entwicklung eines Kindes. Deshalb setzt sich [die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg](#) gemeinsam mit ihren Partnern für die vielseitige, tägliche Bewegung von Kindern und für bewegungsfördernde Rahmenbedingungen ein, indem sie Brücken zwischen den Akteuren baut und das Kinderturnen stärkt.

Für gesunde Kinder durch Bewegung! Wir freuen uns, wenn Sie unser Spendenkonto im Beitrag integrieren, da unsere Arbeit durch Spenden finanziert wird:

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

Ansprechpartnerin: Daniela Binder (Referentin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit)
Kinderturnstiftung Baden-Württemberg
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
E-Mail: binder@kinderturnstiftung-bw.de