

# FITNESSBAROMETER

2023



Der 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?

Wie wirkt sich Corona auf die Fitness der Kinder aus? Wie entwickeln sich die Corona-Trends?

**FOKUS  
2023**

Gibt es Unterschiede in der Stadt und im ländlichen Raum?

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?“

**30.333 Kinder**

wurden durch pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und Sportfachkräfte getestet, das entspricht **4,2 %** der Kinder in Baden-Württemberg.

**2012-2022**

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

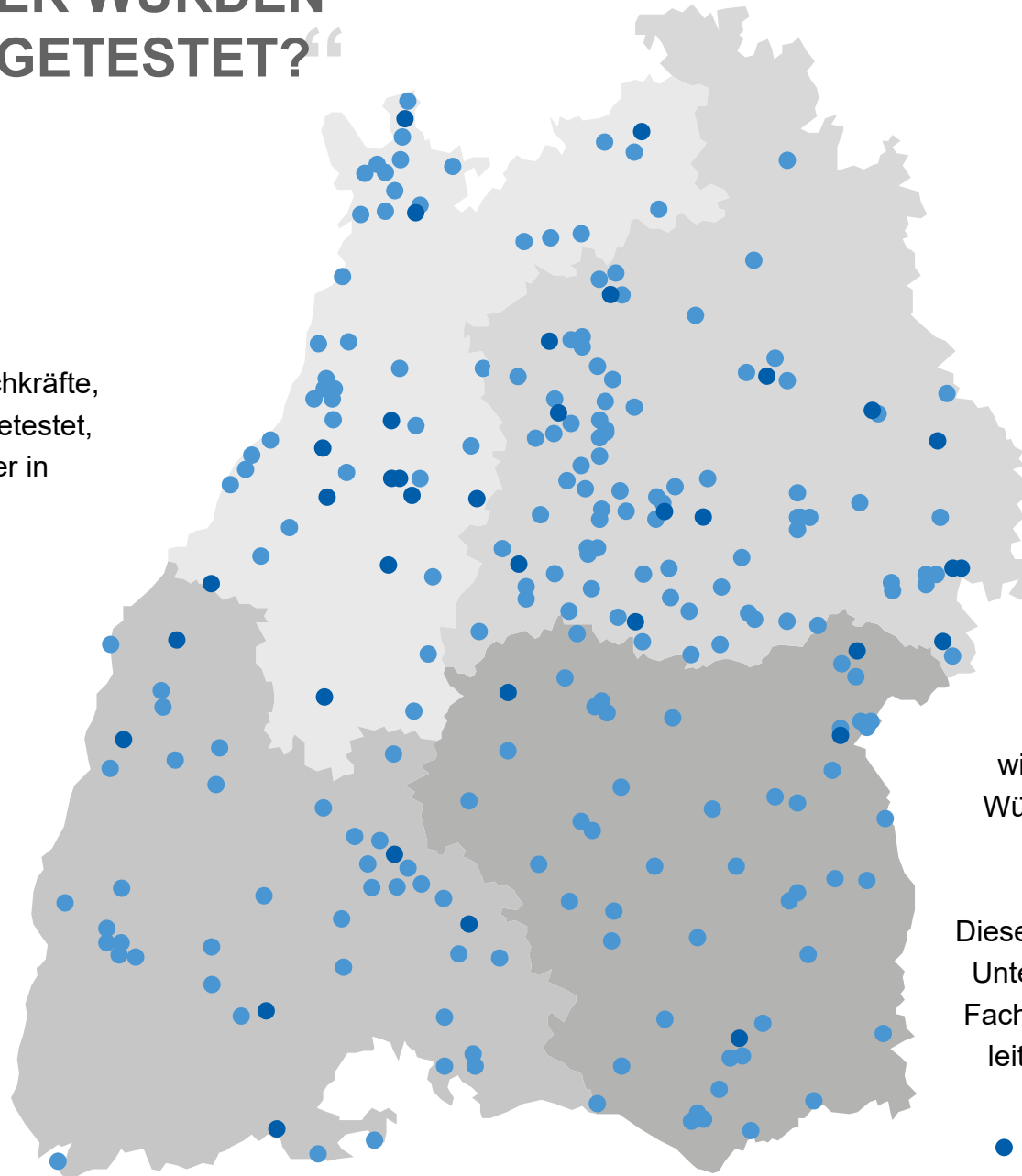
**227 Orte**

wurden erreicht, das entspricht **20,6 %** der Städte & Gemeinden in Baden-Württemberg.

**5.000 Daten**

will die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg jährlich erheben, um eine solide Datenbasis für den Fitnessbarometer zu erreichen. Dieses Ziel hat die Stiftung dank der Unterstützung durch pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und Übungsleiter\*innen im Jahr 2022 erreicht!

● Orte, die 2022 neu hinzugekommen sind.



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

Die getesteten Kinder in Baden-Württemberg erreichen einen Fitness-Gesamtwert von **P=56,4**. Das bedeutet, sie sind 6,4% besser als der bundesweite Durchschnitt.



„Die Kinder in Baden-Württemberg sind im Vergleich zu früheren Kindergenerationen deutlich weniger fit. Von 1975 bis 2000 beträgt der Rückgang der motorischen Leistungsfähigkeit rund 10%. Der Abwärtstrend wurde in den vergangenen 10 Jahren zwar gestoppt, dennoch ist der Rückgang nicht aufgeholt. Wir stagnieren auf einem besorgniserregenden Niveau. Die Corona-Pandemie verschärft diese Situation zusätzlich.“

Prof. Dr. Klaus Bös, Karlsruher Institut für Technologie

<sup>1</sup> Ein Perzentilwert von P=56,4 bedeutet, dass 43,6% ein besseres und 56,3% 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.



### CORONA-DELLE ODER CORONA-KNICK?

Die spezifischere Betrachtung der Corona-Jahre zeigt einen Rückgang des Fitness-Gesamtwertes im Vergleich zu vor der Pandemie. Wichtig herauszufinden bleibt, ob es sich dabei nur um eine kurzfristige Corona-Delle oder einen längerfristigen Corona-Knick handelt. Dafür wollen wir jährlich wieder 5.000 Daten erreichen, um eine verlässliche und repräsentative Datenbasis zu schaffen!

2012-2019



P= 57,0

2020-2022



P= 54,6



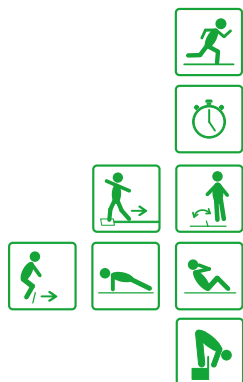
EINE INITIATIVE DER  
KINDERTURNSTIFTUNG  
BADEN-WÜRTTEMBERG

**Helfen  
Sie mit!**

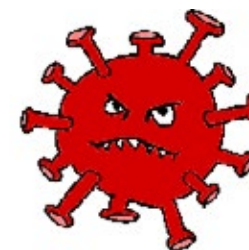
Wissen Sie, wie fit die Kinder Ihrer Kindergruppe sind? Werden Sie mit Ihren Kindern Teil der Turnbeutelbande und leisten Sie damit einen wichtigen Beitrag zum Fitnessbarometer 2024.

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

## WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT DIE PANDEMIE AUF DIE FITNESS DER KINDER?



FÄHIGKEIT	PERZENTILE		TREND
	2012-2019	2020-2022	
<b>Ausdauer</b>	50,0	41,2	↓
<b>Schnelligkeit</b>	49,8	43,7	↓
<b>Koordination</b>	64,0	61,9	↓
<b>Kraft</b>	56,1	56,7	↔
<b>Beweglichkeit</b>	50,6	48,5	↓



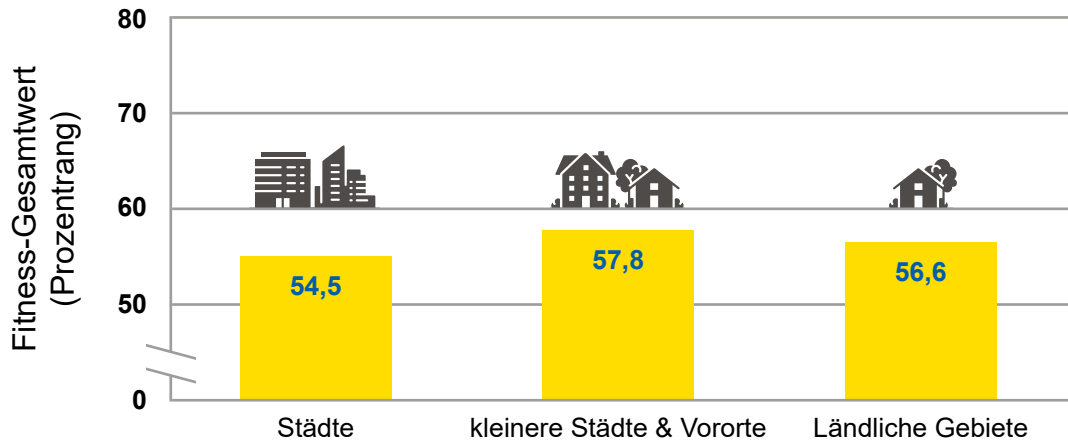
„Die Fitness der Kinder hat in den Corona-Jahren abgenommen. Vor allem die Fähigkeiten, die kontinuierliche und intensive Reize benötigen, zeigen einen negativen Trend. Um die Trends positiv zu verändern brauchen Kinder ein bewegungsförderndes Umfeld: Ein aktives Familienleben mit Eltern als Vorbilder, 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 gemeinsam mit den Einrichtungen vor Ort – Kita, Grundschule, Turn- und Sportvereine – für bewegungsfördernde Rahmenbedingungen, also Bewegungsräume und -angebote, sorgen.“

Susanne Weimann, geschäftsführender Vorstand der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg

„GIBT ES UNTERSCHIEDE IN DER STADT  
UND IM LÄNDLICHEN RAUM?“

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.

Für eine optimale Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit lässt sich festhalten: Leicht erreichbare Zugänge zu angeleiteter Bewegung sind ebenso wichtig, wie großzügige Bewegungsräume in der Umgebung. Beides kombiniert schafft fitte und gesunde Kinder und damit eine resiliente Gesellschaft.



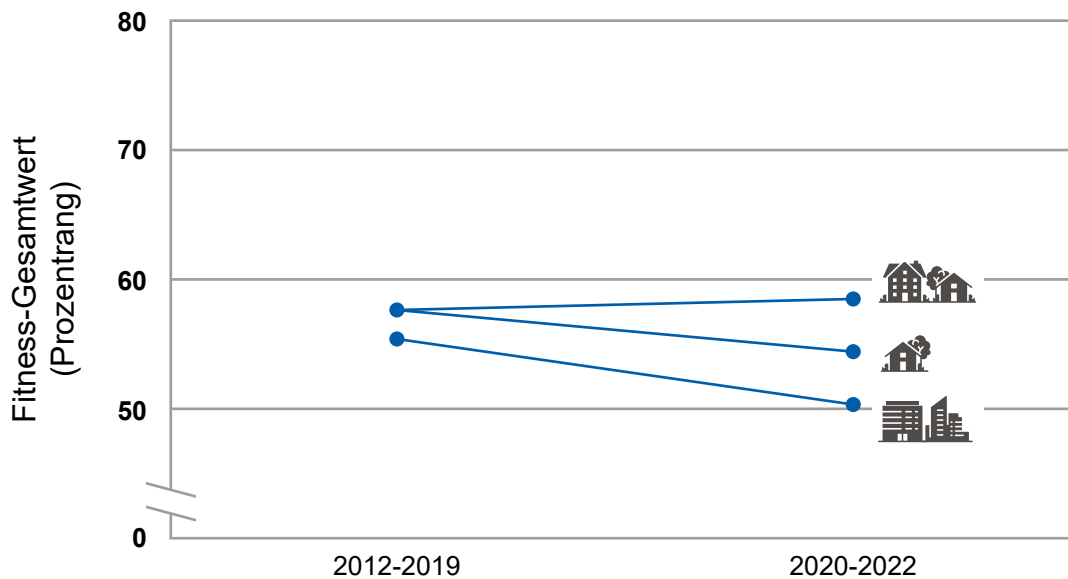
Unterschied Stadt-Land im Fitness-Gesamtwert



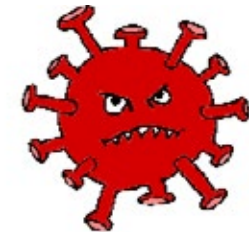
„GIBT ES UNTERSCHIEDE IN DER STADT UND IM LÄNDLICHEN RAUM WÄHREND DER CORONA-PANDEMIE?“

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.

Die Einteilung nach dem „Verstädterungsgrad“ (DEGURBA) bezieht die Einwohnerzahl und Bevölkerungsdichte, aber auch die Umgebung und Lage mit ein.



Unterschied Stadt-Land im Fitness-Gesamtwert während der Corona-Pandemie



„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!“

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

HERZLICHEN DANK

AN ALLE MITWIRKENDEN, DIE PARTNER  
UND FÖRDERER

DES FITNESSBAROMETERS

INITIATOREN



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



PROJEKTFÖRDERER &  
GRÜNDER DER STIFTUNG



PROJEKTPARTNER &  
GRÜNDER DER STIFTUNG



PROJEKTPARTNER &  
GRÜNDER DER STIFTUNG



PROJEKTFÖRDERER &  
PARTNER DER STIFTUNG



PROJEKTFÖRDERER &  
PARTNER DER STIFTUNG



PROJEKTFÖRDERER



PROJEKTPARTNER



PROJEKTPARTNER

HELLEN  
SIE MIT

JETZT  
SPENDEN

DAMIT KINDER DURCH  
MEHR BEWEGUNG  
GESUND AUFWACHSEN.

Mit Ihrer Spende bringen Sie die Initiative  
„Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder“  
ins Rollen und sorgen für eine repräsentative  
Datenbasis für den Fitnessbarometer!

PFLANZEN SIE  
PURZELBÄUME!



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

Oder spenden Sie online unter:  
kinderturnstiftung-bw.de

