

PRESSEMITTEILUNG

Kinderturnstiftung Baden-Württemberg und Karlsruher Institut für Technologie rücken den Zusammenhang von Bewegung und psychischer Gesundheit in den Fokus

Fitnessbarometer 2026: Psychisch gesunde Kinder durch Bewegung

Stuttgart, 23. Juni 2026. Die psychische Gesundheit vieler Kinder und Jugendlicher steht zunehmend im Fokus der öffentlichen Diskussion. Gleichzeitig bewegen sich viele junge Menschen zu wenig. Das heute veröffentlichte Fitnessbarometer 2026 der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg (KTSBW) betrachtet beide Entwicklungen und sieht Zusammenhänge.

„Wenn wir über psychische Gesundheit von Kindern sprechen, müssen wir auch über Bewegung sprechen“, sagt Susanne Weimann, Vorstandsvorsitzende der KTSBW.

„Bewegung stärkt nicht nur Muskeln, Ausdauer und Koordination. Sie schafft Selbstvertrauen, soziale Kontakte und positive Erlebnisse. Gerade in einer Zeit, in der viele Kinder psychisch belastet sind, dürfen wir diesen Zusammenhang nicht unterschätzen.“

Erstmals widmet sich das Fitnessbarometer deshalb ausführlich der Frage, welche Rolle Bewegung für die psychische und soziale Entwicklung von Kindern spielt. Zahlreiche aktuelle Studien zeigen, dass körperlich aktive Kinder und Jugendliche seltener psychische Auffälligkeiten aufweisen und häufiger über eine hohe gesundheitsbezogene Lebensqualität berichten.

Die wissenschaftliche Grundlage des Fitnessbarometers bilden 51.707 Motoriktests von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren, die seit 2012 im Rahmen der Initiative Turnbeutelbande der KTSBW erhoben wurden. Die Auswertung erfolgt in enger Zusammenarbeit mit dem Karlsruher Institut für Technologie (KIT).

„Studien wie die COMO- und die MoMo-Studie sowie die COPSY-Studie zeigen sehr deutlich, dass körperliche Aktivität weit mehr bewirkt als die Verbesserung der körperlichen Fitness“, erklärt Dr. Claudia Niessner vom KIT, Institut für Sport- und Sportwissenschaft.

„Bewegung beeinflusst emotionale, soziale und kognitive Entwicklungsprozesse. Sie kann das Wohlbefinden stärken, die Selbstwirksamkeit fördern und soziale Teilhabe ermöglichen. Deshalb ist sie auch aus Sicht der Gesundheitsförderung von großer Bedeutung.“

Gründer

Sparda-Bank Baden-Württemberg eG
Badischer Turner-Bund e.V.
Schwäbischer Turnerbund e.V.



Die aktuellen Daten des Fitnessbarometers zeigen zugleich, dass die motorische Leistungsfähigkeit der Kinder weiterhin aufmerksam beobachtet werden muss. Während Kraft und Koordination stabile Werte erreichen, bleibt insbesondere die Ausdauerleistung deutlich unter dem Niveau früherer Vergleichsjahre. Diese motorische Fähigkeit ist besonders wichtig für die psychische Gesundheit.

Für die KTSBW ist die Botschaft deshalb klar: Bewegung darf nicht ausschließlich als Sportthema verstanden werden.

„Vielseitige Bewegung stärkt die Psyche von Kindern“, betont Susanne Weimann. „Wenn wir Kinder stärken wollen, müssen wir ihnen mehr Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Sport eröffnen – in der Familie, in der Kita, in der Schule, im Verein und im öffentlichen Raum.“

Mit mehr als 51.000 ausgewerteten Testungen zählt das Fitnessbarometer zu den größten Datenerhebungen zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern in Baden-Württemberg. Die langjährige Zusammenarbeit zwischen der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg, dem Testautor Prof. Dr. Klaus Bös und dem Forschungsteam des Karlsruher Instituts für Technologie verbindet wissenschaftliche Forschung mit praktischer Gesundheits- und Bewegungsförderung.

Fotonachweis:

Grafiken: Kinderturnstiftung BW

Foto: Vorstandsvorsitzende der KTSBW Susanne Weimann; Credit: Kinderturnstiftung BW

Foto: Dr. Claudia Niessner, Karlsruher Institut für Technologie; Credit: KIT

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.

Wir setzen uns dafür ein, dass jedes Kind in Baden-Württemberg von Geburt an durch vielseitige Bewegung gesund aufwächst. Unsere Vision: gesunde Kinder durch Bewegung.

Ansprechpartner: Jan Krutzsch (Presse & Öffentlichkeitsarbeit)

Kinderturnstiftung Baden-Württemberg

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

E-Mail: jan.krutzsch@kinderturnstiftung-bw.de

Alle Infos zur Kinderturnstiftung BW gibt es auf der Homepage unter www.kinderturnstiftung-bw.de

Weitere Informationen zum Fitnessbarometer unter [//www.turnbeutelbande.de](http://www.turnbeutelbande.de)

Gründer

Sparda-Bank Baden-Württemberg eG

Badischer Turner-Bund e.V.

Schwäbischer Turnerbund e.V.