

MEHR BEWEGUNG UND SOZIALE GERECHTIGKEIT FÜR UNSERE KINDER: WIE SPORTVEREINE UND SCHULEN GEMEINSAM WIRKEN KÖNNEN

Die Chancen für die Teilhabe am Freizeit- und Vereinssport und einen besseren (mental) Gesundheitszustand sind unterschiedlich verteilt nach Bildung, ökonomischer Lage, Erwerbstätigkeit der Eltern, Alter, Geschlecht, körperlicher Beeinträchtigung, Förderbedarf und Migrationsgeschichte.

Sportangebote im Ganzttag werden überwiegend positiv bewertet, aber es besteht der Wunsch nach mehr Vielfalt, Zuverlässigkeit und Regelmäßigkeit. Ganztagsangebote erreichen Schüler*innen mit Förderbedarf, körperlichen

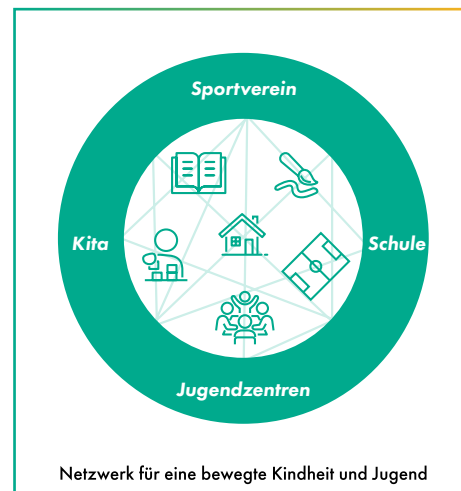
Beeinträchtigungen und aus sozial und finanziell schwachen Familien, die Vereine schwer erreichen.

Die Ergebnisse zeigen deutlich die Potenziale des Sportvereins als außerschulischen Bildungs-ort. Um langfristig als Sportverein attraktiv zu bleiben und alle jungen Menschen zu erreichen, bedarf es vor allem Bewegungs-, Spiel und Sportangebote für flexibles, ortsnahe und individuelles Sporttreiben, an denen jede*r mit unterschiedlichen Voraussetzungen teilnehmen kann.

- **Kooperationen für eine bewegte, sportliche Vielfalt sind auszubauen und zu stärken: Netzwerke zwischen Sportvereinen, Schulen, Ganzttag und Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit könnten sportferne Kinder und Jugendliche besser erreichen.**
- **Niedrigschwellige Sportangebote in Städten und Gemeinden sind zu schaffen, damit möglichst ALLE Kinder und Jugendliche Zugang zu mehr Bewegung, Spiel und Sport haben.**
- **Sportvereine sollten verstärkt als Orte der sozialen Integration wahrgenommen und genutzt werden. Dazu zählt die gezielte Förderung von Projekten, die durch Sport und Bewegung Kindern und Jugendlichen – unabhängig von ihrer sozialen Herkunft – bessere Chancen auf soziale Gleichheit eröffnen und ihnen den Zugang zu sportlichen Aktivitäten ermöglichen. Ihnen müssen Möglichkeiten geschaffen werden sich zu bewegen und die Sportart ihrer Wahl auszuüben, unabhängig der sozioökonomischen Ressourcen ihrer Eltern.**

Demokratie im Sportverein lernen und erleben!

Im Sportverein gibt es vielfältige Möglichkeiten zur Mitbestimmung. Ein knappes Drittel der befragten Jugendlichen wird bei der Planung und Durchführung von Trainingsinhalten einbezogen und kann in der Gruppe über die Teilnahme an Wettkämpfen/sportlichen Veranstaltungen selbst entscheiden. Die Ergebnisse zeigen, dass es vielfältige Partizipationsmöglichkeiten im Sport gibt, wenngleich diese noch ausbaufähig sind.



- **Sportvereine bilden ein wichtiges außerschulisches Lernfeld für demokratische Handlungskompetenz. Bereits bestehende Partizipationsmöglichkeiten – etwa bei der Trainingsgestaltung – bieten Jugendlichen die Chance, Mitverantwortung zu übernehmen und demokratische Prozesse aktiv zu erleben. Diese Potenziale sollten gezielt weiter ausgebaut werden, indem junge Menschen im Breiten- und Leistungssport ermutigt und befähigt werden, ihre Mitbestimmungsrechte wahrzunehmen.**

- **Sportvereine sind als Orte non-formaler Bildung stärker zu fördern. Dazu zählen finanzielle Mittel für Beteiligungsprojekte oder Fortbildungen für Trainer*innen.**

ÖKONOMISCHE LAGE & ERWERBSTÄTIGKEIT DER ELTERN

SPORTLICH AKTIVERE & MENTAL GESÜNDERE KINDER

FAZIT

und einen geschützten, bewegten, lebendigen Raum für Team- und Gruppenzugehörigkeit neben social media und digitalen Spielen und Orten bieten können.

SPORTVEREINE SOWIE BEWEGUNG UND SPORT haben positive Eigenschaften, die Kinder und Jugendliche zu starken, psychisch und körperlich gesunden, teilhabefähigen und resilienten Persönlichkeiten machen können, schließlich auch Vereinsamung über u. a. soziale Eingebundenheit entgegenwirken

Von den befragten Kindern und Jugendlichen sind im Sportverein vertreten:

Gymnasium

ohne staatliche Unterstützung

Jungen*

ohne Förderbedarf

Mädchen*

mit körperlicher Beeinträchtigung

Haupt- / Mittelschule

Divers*

mit Förderbedarf

staatliche Unterstützung

*eigene Angaben zur Geschlechtsidentität

Deutsche Sportjugend (dsj)

im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

E-Mail: move@dsj.de
www.dsj.de/move

Grafische Gestaltung:
www.one8y.de

*Die Schlussfolgerungen sowie das Factsheet wurden von der dsj erstellt. Grundlage dafür ist die „Move for Health“ Studie (2023–2024), die im Rahmen der BMFSFJ-geförderten MOVE-Bewegungskampagne durchgeführt wurde. Die intensive Auseinandersetzung mit den Studienergebnissen führt zu den hier dargestellten, weiterführenden Schlussfolgerungen.

JUNGE MENSCHEN PROFITIEREN VON SPORT UND BEWEGUNG IM VEREIN

- **NEUE STUDIENERGEBNISSE AUS MOVE FOR HEALTH (2023–2024) ZUM BEWEGUNGSVERHALTEN UND ZUR GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN**

FREUNDSCHAFTEN, SPASS UND TEAMGEIST: DIE ERFOLGSFAKTOREN DER ANGEBOTE VON SPORTVEREINEN

Attraktive und vielfältige Bewegungs- und Begegnungsräume mit „Spaßfaktor“ sind das A und O für die soziale, körperliche und mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Der Spaß am Sportangebot und die Teilnahme von Freund*innen motivieren Kinder und Ju-

Sportvereine sind, laut Angaben der Jugendlichen in der Studie, Orte, an denen sie Leistungsorientierung suchen und finden!

Sportvereine als Orte, in denen Kinder und Jugendliche wettbewerbsfähig, resilient und leis-

► **Junge Menschen haben laut UN-Kinderrechtskonvention das Recht auf Freizeit, Spiel, altersgemäße aktive Erholung und Teilnahme am kulturellen Leben. Zur Umsetzung dieses Rechts braucht es mehr Unterstützung für Sportvereine, die einen Ort für freie, von Kindern selbst gestaltete Spiel- und Bewegungsräume bieten.**

► **Um Bewegung, Sport und Sportvereine für Jugendliche attraktiver zu machen, sollten Förderprogramme für Sportvereine aufgestockt werden.**

► **Neben dem Wettkampfsport sollten auch Freizeit- und Breiten-sportangebote in Vereinen stärker gefördert werden. Dies kann z. B. durch die Bereitstellung von finanziellen Mitteln und die Unterstützung von Programmen geschehen, die den Spaß am Sport in den Vordergrund stellen. Es sollte schließlich eine langfristige nationale Strategie zur Sportförderung entwickelt werden, die unterschiedlichen Aspekte der sportlichen Betätigung von Kindern und Jugendlichen berücksichtigt und nachhaltig unterstützt.**

gendliche dazu sich am Sportvereinsangebot zu beteiligen. Ihnen ist wichtig, sozial eingebunden zu werden, die eigene Leistung zu verbessern, sich wohl zu fühlen, etwas für die Fitness zu tun und im Sportverein etwas zu erleben. Diese Aspekte machen einen Sportverein attraktiv für Kinder und Jugendliche und helfen dabei, sie langfristig für Sport zu gewinnen.

tungsstark werden, bleiben als Sozialisationsorte hochrelevant. Mittlerweile ist Fitness- und Kraftsport genauso beliebt wie Fußball (27 % zu 26 %). Ziel muss es sein, Vereinsangebote den Interessen junger Menschen entsprechend weiterzuentwickeln und für alle Kinder und Jugendliche zu öffnen.



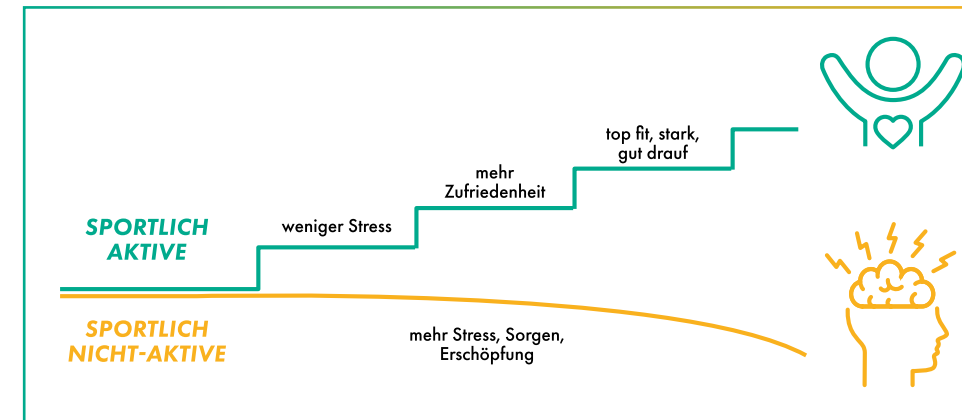
SPORT(VEREIN) MACHT STARK: BESSERE MENTALE UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG UND SPORT- VEREINSMITGLIEDSCHAFT!

Der mentale Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen, die sich bewegen, Sport treiben oder in einem Sportverein aktiv sind, ist besser.

Regelmäßig sportlich aktive Kinder und Jugendliche haben ein besseres Wohlbefinden, eine

höhere Lebenszufriedenheit, weniger Stress und Sorgen, sind seltener müde, und fühlen sich weniger einsam. Sportlich aktive Jugendliche schätzen ihre mentale Gesundheit positiver ein als weniger aktive und fühlen sich stärker sozial eingebunden.

► **Investitionen in mehr Bewegungsangebote für Kinder & Jugendliche sowie in Sportvereine sind Investitionen in die Gesundheit vieler Kinder und Jugendlicher und können Erkrankungen vorbeugen sowie gesundheitliche Folgekosten abmildern.**



Zusammenhang von Sport und mentaler Gesundheit

Bewegung und Sport im Sportverein sind Orte für Gemeinschaft – für alle

Bei Freizeitaktivitäten stehen digitale Spiele an PC und Konsole sowie Fernsehen, Internet und Smartphone bei jungen Menschen an erster Stelle und damit vor Sport. Zwischen den Geschlechtern sind die Unterschiede noch deutlicher: Sporttreiben nimmt bei Jungen Rang 2 und bei Mädchen Rang 5 ein.

Insbesondere Mädchen im Jugendalter in Bewegung und in Sportvereine bringen!

56 % der 5- bis 12-Jährigen und nur noch 42,5 % der 13- bis 17-Jährigen sind in einem Sportverein aktiv. Diese Zahlen machen deutlich, dass längst nicht ALLE Kinder und Jugendlichen durch Sportvereine erreicht werden und

Mediale Freizeitaktivitäten nehmen bei Jugendlichen also zu während die Bedeutung von Sport und Bewegung im Vergleich zu älteren Studien tendenziell abnimmt. Trotzdem sind Sportvereine für Jugendliche immer noch wichtige Orte für sozialen Zusammenhalt, Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Denn Bewegung, Spiel, Sport sowie eine Vereinszugehörigkeit leisten nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheit, sondern auch zur sozialen und gesellschaftlichen Teilhabe und gegen Einsamkeit.

insbesondere vom Kindes- zum Jugendalter ein Austreten, der sog. „drop-out“, zu verzeichnen ist. Um hier gegenzusteuern, sind für diese Zielgruppe, insbesondere für Mädchen Investitionen und entsprechende Angebote notwendig. Denn gemäß der DOSB-Bestandserhebung und der MOVE-Studie 2023–2024 sind 14–18-jährige Mädchen am häufigsten von einem drop-out aus dem Sportverein betroffen.

Sportvereine sind, laut Angaben der Jugendlichen in der Studie, Orte, an denen sie sozialen Anschluss oder Leistungsorientierung suchen und finden!



26 % Anschluss



26 % Leistung



18 % Erlebnis



15 % Fitness



11 % Spaß

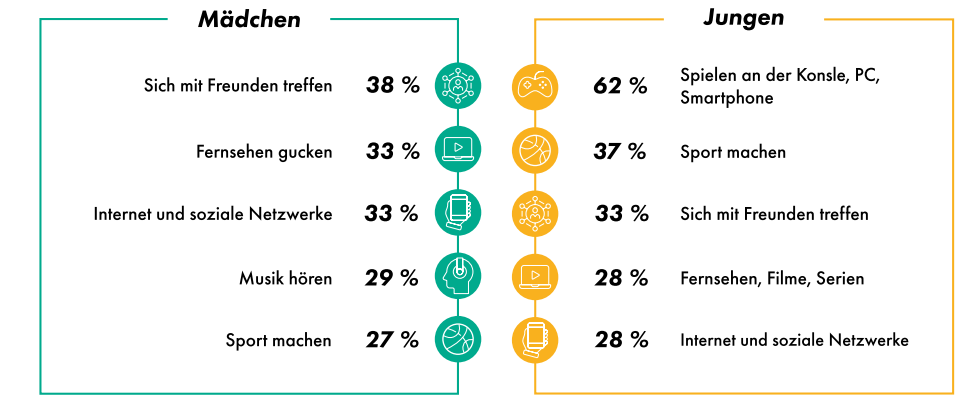
Top-5 Gründe für das Ausüben der Sportaktivitäten in der Freizeit

► **Förderung und Umsetzung von zielgruppenspezifischen Angeboten, die den Interessen von Mädchen entgegenkommen – etwa musik- und bewegungsorientierte Formate, niedrigschwellige, nicht-wettkampforientierte Kurse und Settings mit Freund*innen.**

► **Investitionen in mehr geschützte Räume - nur für Mädchen, insbesondere in der sensiblen Entwicklungsphase der Pubertät - für Begegnung, Beziehung und persönliche Themen, – als Orte des Wohlbefindens, der Selbstwirksamkeit und der Anerkennung und unter Einbindung von Schulen, Kitas und Freizeiteinrichtungen.**

► **Stärkere pädagogische Qualifizierung von Trainer*innen, insbesondere in Bezug auf gendersensible Ansprache, Beziehungsgestaltung und Diversitätskompetenz.**

► **Förderung und Sichtbarkeit weiblicher Vorbilder und Trainerinnen, um Identifikation und Vertrauen zu stärken, z. B. über die mediale Präsenz und gesellschaftliche Anerkennung des Mädchen- und Frauensports.**



Wichtigste Freizeitbeschäftigungen nach Geschlecht

INFOS ZUR STUDIE

In den Jahren 2023 und 2024 wurden jeweils über 2.000 Eltern über ihre Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren und ca. 2.000 Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren zu ihren sportlichen Aktivitäten und ihrer Lebenssituation befragt. Die Ergebnisse wurden im Rahmen der Pressekonferenz „MOVE FOR HEALTH: Gemeinsam für mehr Gesundheit und Bewegung für Kinder und Jugendliche“

am 10. März 2025 in Berlin veröffentlicht und Vertreter*innen aus Politik, Wissenschaft, Medien und Praxis vorgestellt.

Alle Informationen zur MOVE Kampagne gibt es auf: www.ds.j.de/move

Erstmals wurden auch Kinder und Jugendliche mit körperlichen Beeinträchtigungen oder Förderbedarf erfasst. Zusätzlich wurden über 60 qualitative Interviews und Gruppendiskussionen durchgeführt. Dies ermöglichte tiefere Einblicke in die Ermittlung förderlicher und hinderlicher Bedingungen für Sportzugang und -verbleib aus Sicht der Betroffenen.

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen, und Jugend (BMFSFJ) hat das Projekt der dsj „MOVE FOR HEALTH“ über das Programm „Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit“ in 2023–2025 gefördert. Im Jahr 2024 konnte die wissenschaftliche Studie MOVE FOR HEALTH zum Potenzial von Bewegung, Spiel und Sport für

ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen aus dem Jahr 2023 durch die Universität Münster, die Humboldt-Universität zu Berlin und die Technische Universität Dortmund unter Leitung von Prof. Dennis Dreiskämper und Prof. Dr. Ulrike Burrmann in eine Längsschnittstudie über- und weitergeführt werden.