

GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG & SPORTVEREINSMITGLIEDSCHAFT

Regelmäßige Bewegung und Sport, insbesondere in einem Sportverein, stärken die physische und psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (u. a. Kohake et al., 2025).

DIE MOVE-STUDIE (2023–2025) DER DEUTSCHEN SPORTJUGEND (dsj) ZEIGT:

Sportlich **aktive** Kinder und Jugendliche im Sportverein weisen einen **besseren** allgemeinen Gesundheitszustand, eine höhere Lebenszufriedenheit und eine geringere psychische Belastung auf als sportlich inaktive Altersgleiche (statistisch signifikant).

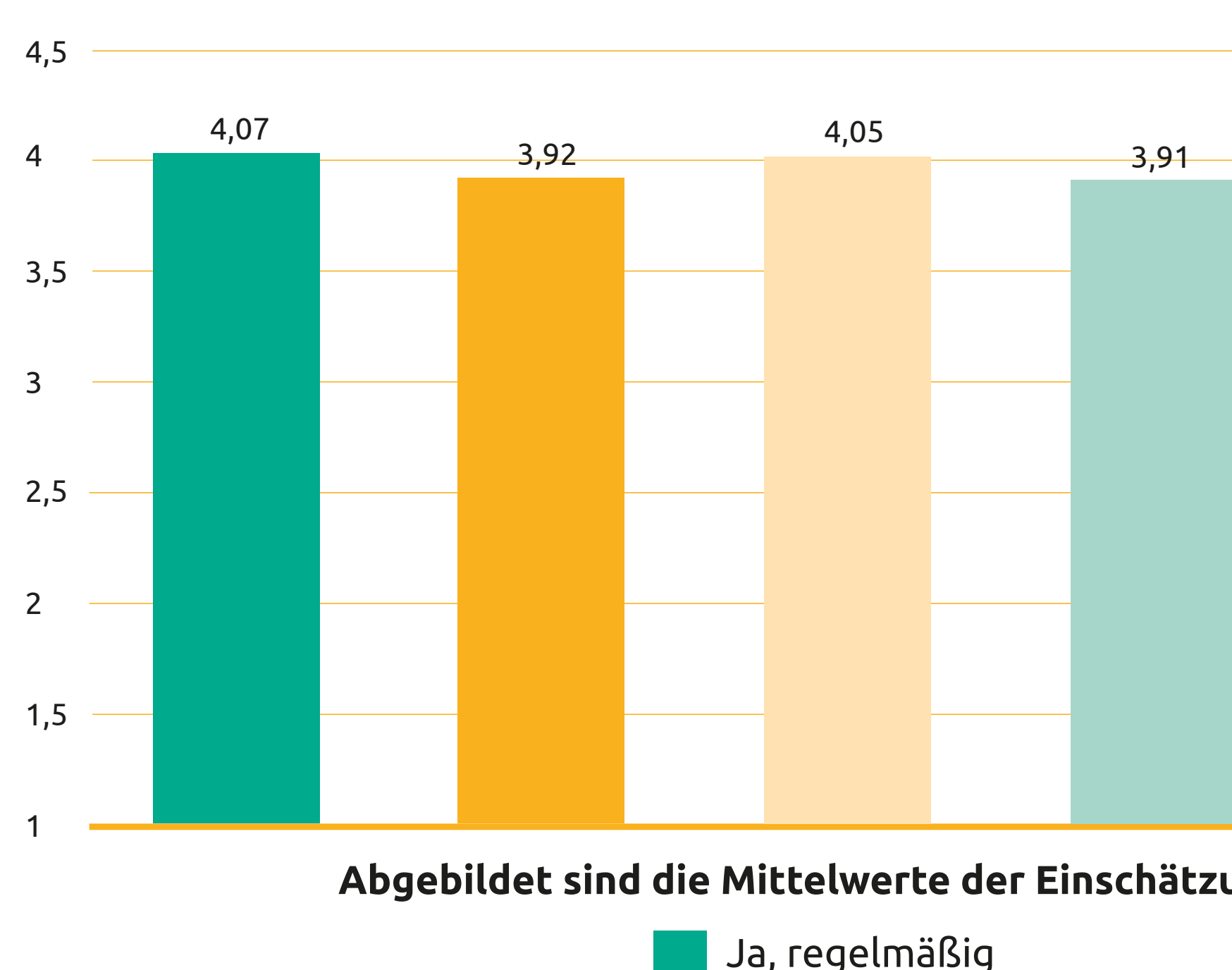


Die soziale Einbindung von sportlich aktiven Kindern und Jugendlichen in einem Sportverein ist höher als die von sportlich Aktiven in kommerziellen Bereichen, wie Fitnessstudios. Die soziale Einbindung ist mit einer **höheren Lebenszufriedenheit** und einem besseren Wohlbefinden assoziiert.

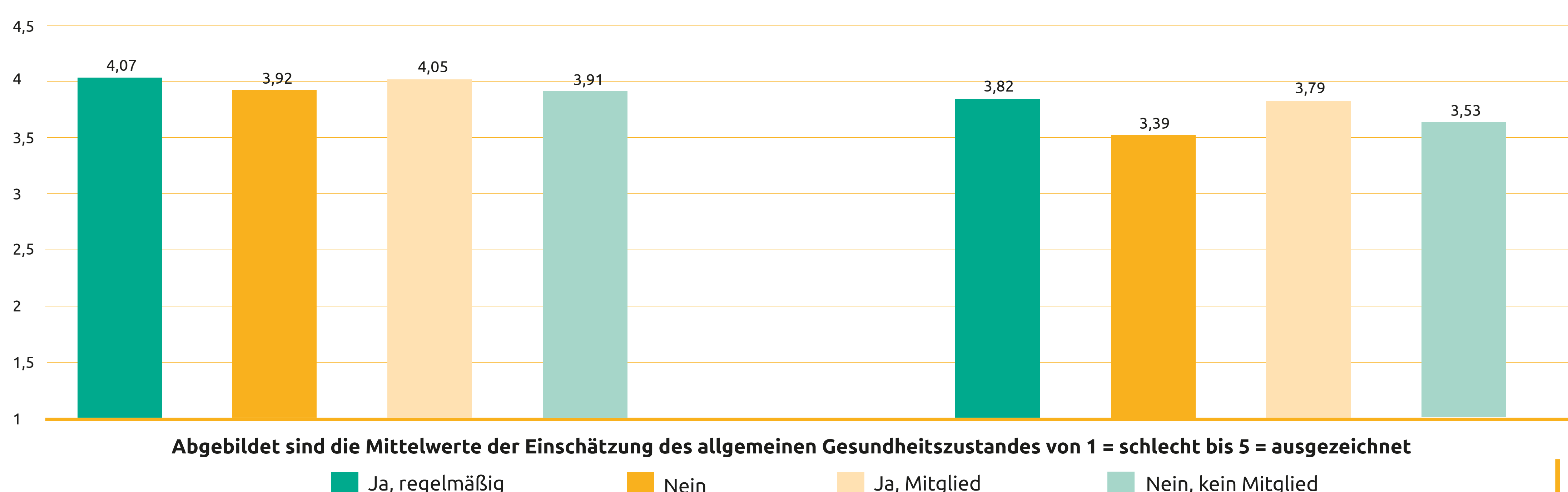
Die Bedeutung von regelmäßiger sportlicher Aktivität für die psychische Gesundheit scheint mit dem Alter zuzunehmen und ist für Jugendliche noch bedeutsamer als für Kinder.

Mädchen (42,8 %) empfinden häufiger „sehr oft oder oft Stress“ als Jungen (27,8 %).

EINSCHÄTZUNG ALLGEMEINER GESUNDHEITZUSTAND VON KINDERN



EINSCHÄTZUNG ALLGEMEINER GESUNDHEITZUSTAND VON JUGENDLICHEN



Abgebildet sind die Mittelwerte der Einschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes von 1 = schlecht bis 5 = ausgezeichnet

Ja, regelmäßig

Nein

Ja, Mitglied

Nein, kein Mitglied



ALLGEMEINER GESUNDHEITZUSTAND				
Merkmal	2023		2024	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
Sehr oft oder oft Stress	42,8 %	27,8 %	46,1 %	28,2 %
Sehr oft oder oft Sorgen	40,9 %	25,5 %	44,1 %	25,8 %
Sehr oft oder oft Ermüdung	40,2 %	26,8 %	44,8 %	32,3 %

JUGENDLICHE, die in einem Sportverein sind, weisen einen **BESSEREN** allgemeinen Gesundheitszustand auf als Jugendliche, die nicht im Sportverein sind. **JUGENDLICHE**, die in einen Sportverein **EINGETRETEN** sind, weisen einen **BESSEREN** allgemeinen Gesundheitszustand auf als Jugendliche, die nicht eingetreten sind.

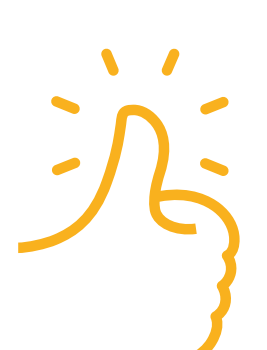
FAZIT:

Investitionen in mehr Bewegungsangebote für Kinder & Jugendliche sowie in Sportvereine sind Investitionen in die Gesundheit und Entwicklung von jungen Menschen.

Die Sportvereinsmitgliedschaft wirkt sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen aus.

Es gilt, Kinder und Jugendliche frühzeitig zu Bewegung, Spiel und Sport (insbesondere im Sportverein) zu motivieren sowie einen aktiven Lebensstil zu fördern, da sich Einstellungen und Gewohnheiten bereits in jungen Jahren entwickeln und sie möglichst früh von den positiven Effekten u. a. auf die (mentale) Gesundheit und das Wohlbefinden profitieren können.

Um Bewegung, Sport und Sportvereine für insbesondere Jugendliche attraktiver zu machen, sollte die Jugendarbeit im Sport erweitert, ihre Motive und Interessen sowie das Umfeld (z. B. ländliche vs. urbane Räume) berücksichtigt werden.



RÜCKGANG SPORTLICHER AKTIVITÄT & VEREINSMITGLIEDSCHAFTEN

Sportliche Aktivität bzw. eine aktive Freizeitgestaltung wird im Vergleich zu früheren Erhebungen zunehmend von Medienkonsum abgelöst, insbesondere im Jugendalter. Damit einher geht, dass die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen rückläufig ist. Dies zeigt neben der MOVE-Studie u. a. auch die MoMo-Studie. Dies hat negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit sowie auf soziale und motorische Kompetenzen.

Eine Sportvereinsmitgliedschaft kann sich positiv auf die Bewegungszeit sowie soziale Teilhabe von Kindern und Jugendlichen auswirken. Allerdings profitieren weniger Jugendliche davon, da die Zahl des Drop-outs im Jugendalter, insbesondere bei Mädchen, nach wie vor hoch ist.

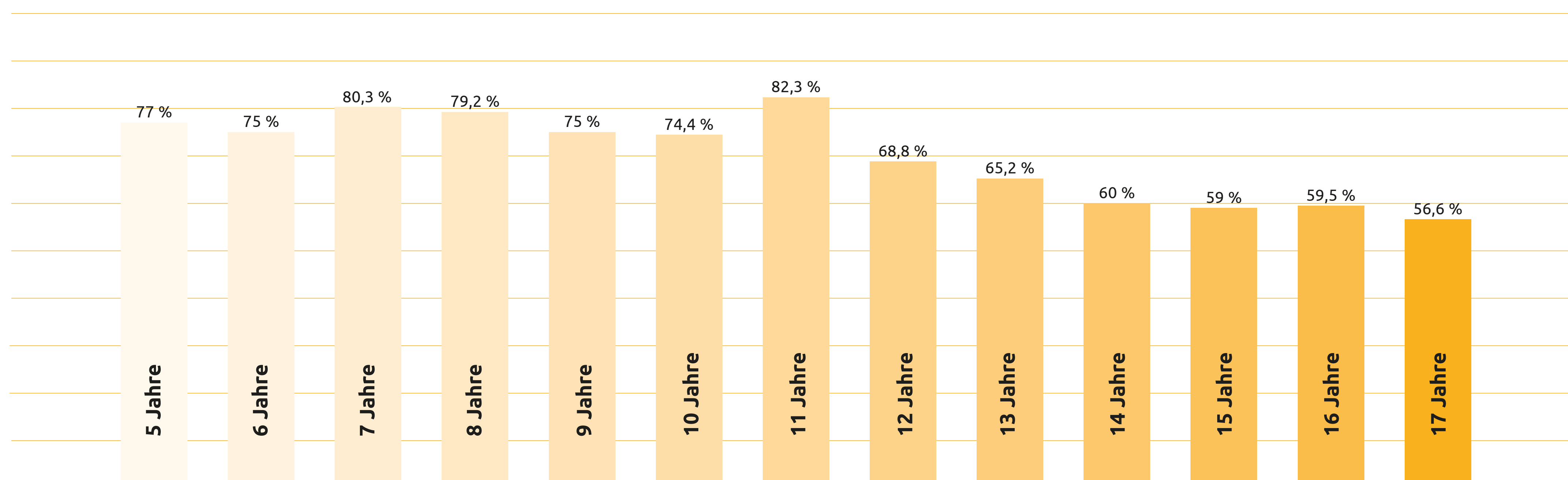
DIE MOVE-STUDIE (2023–2025) DER DEUTSCHEN SPORTJUGEND (dsj) ZEIGT:

1 Sportliche Aktivität ist im Kindesalter (Jungen: 70 %, Mädchen 60 %) höher als im Jugendalter (Jungen: 56 %; Mädchen: 59,5 %).

2 Die Sportvereinsmitgliedschaft von Jugendlichen (42,5 %) ist geringer als die von Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren (57,9 %).

3 Es sind mehr Jungen (43,7 %) im Sportverein Mitglied als Mädchen (35,2 %).

PROZENTUALE VERTEILUNG REGELMÄSSIGER SPORTLICHER AKTIVITÄT VON KINDHEIT BIS JUGEND (GÖTTLICH ET AL., 2025)



WICHTIGSTE FREIZEITBESCHÄFTIGUNG VON JUGENDLICHEN (MOVE, 2025)

		MÄDCHEN
Sich mit Freunden treffen	38 %	
Fernsehen gucken	33 %	
Internet und soziale Netzwerke	33 %	
Musik hören	29 %	
Sport machen	27 %	
		JUNGEN
Spielen an der Konsole, PC, Smartphone	62 %	
Sport machen	37 %	
Sich mit Freunden treffen	33 %	
Fernsehen, Filme, Serien	28 %	
Internet und soziale Netzwerke	28 %	

GRÜNDE FÜR WENIGER SPORTTREIBEN IM JUGENDALTER AUS SICHT NICHT SPORTLICH AKTIVER JUGENDLICHER

GRÜNDE FÜR WENIGER SPORTTREIBEN IM JUGENDALTER (N=494) (GÖTTLICH ET AL., 2025)	
Keine Lust	57,4 %
Kein Sportangebot, welches mein Interesse weckt	24,6 %
Keine Zeit	17,4 %
Freundeskreis interessiert sich dafür nicht	14,4 %



FAZIT:

Insbesondere im Übergang vom Kindes- in das Jugendalter bedarf es, den Bedürfnis- und Interessenwandel wahrzunehmen um dem Drop-Out im Jugendalter entgegenzuwirken.

Es gilt, die Interessen und Bedürfnisse von Mädchen zu identifizieren, um den Sportverein für sie attraktiver zu gestalten.

MÄDCHEN IM SPORT – IM JUGENDALTER

Mädchen sind im Sportverein nach wie vor unterrepräsentiert und insbesondere im Jugendalter insgesamt seltener sportlich aktiv.

DIE MOVE-STUDIE (2023–2025) DER DEUTSCHEN SPORTJUGEND (dsj) ZEIGT:

Fast ein Drittel aller Mädchen im Alter von 13 bis 18 Jahren ist in der Freizeit nicht sportlich aktiv.

Die Sportarten Tanzen, Turnen und Reiten werden häufiger von Mädchen als von Jungen genannt.

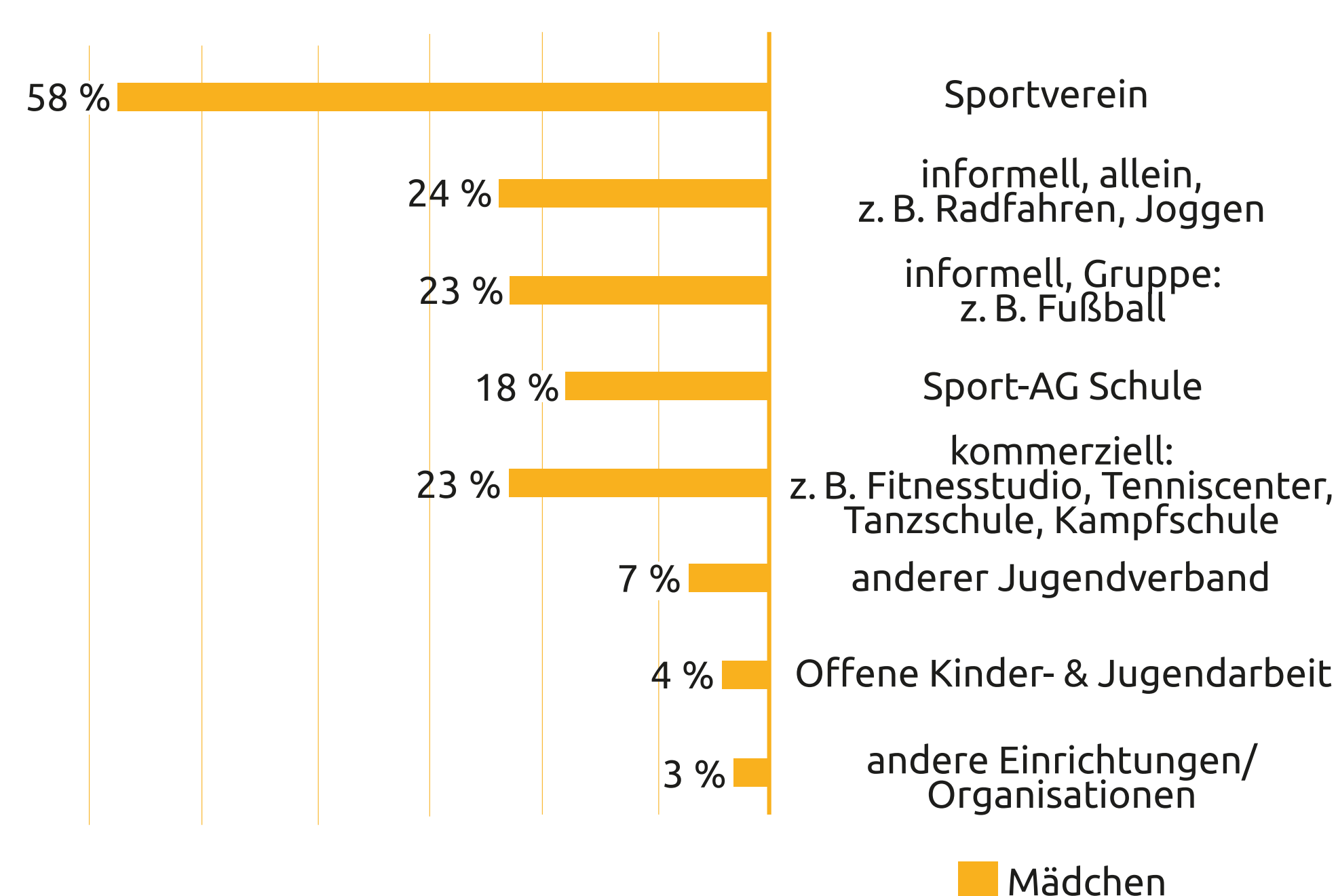
Nicht aktive jugendliche Mädchen wünschen sich Sportangebote, in denen sie sich **wohl fühlen** (75 %), die **in der Nähe des Wohnortes** liegen (64,5 %) und die **auch für Anfänger*innen geeignet** sind (62,7 %) (Mehrfachauswahl möglich).

„Spaß haben“ (96 %), „fit bleiben“ (90 %), „besser werden“ (90 %) und „Freunde treffen“ (80 %) sind die Hauptgründe von Mädchen Sport zu treiben.

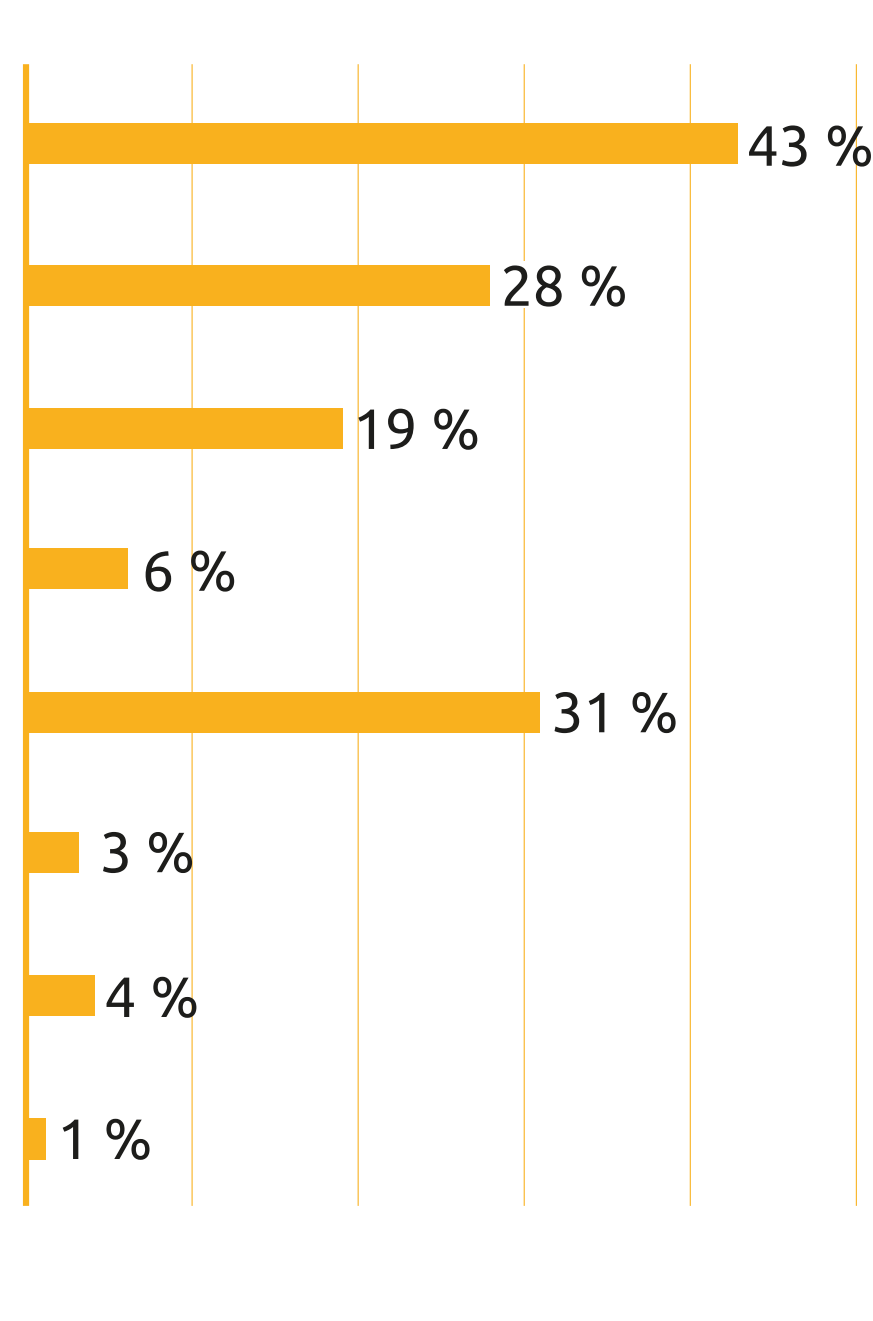
Obwohl Sportvereine mit 43 % weiterhin der häufigste Ort für sportliche Aktivitäten sind, treiben Mädchen (31 %) häufiger Sport bei kommerziellen Sportanbietern als Jungen (23 %).

BELIEBTESTE SPORTORTE VON MÄDCHEN (MOVE, 2025)

ORTE DES SPORTTREIBENS DER 5–12 JÄHRIGEN IN DER FREIZEIT



ORTE DES SPORTTREIBENS DER 13–17 JÄHRIGEN IN DER FREIZEIT



■ Mädchen

WÜNSCHE AN EIN SPORTANGEBOT VON MÄDCHEN, DIE NICHT SPORTLICH AKTIV SIND



(in %, Mehrfachantwort möglich/MOVE, 2025)



GRÜNDE GEGEN & FÜR DAS REGELMÄSSIGE SPORTTREIBEN VON MÄDCHEN (DREISKÄMPER ET AL., 2025, S. 77, TAB. 8)

...ich einfach keine Lust habe	56 %	...um Spaß zu haben	96 %
...ich kein Sportangebot gefunden habe, dass mich interessiert	24 %	...um fit zu bleiben	91 %
...sich mein Freundeskreis dafür nicht interessiert	21,5 %	...um besser zu werden	90 %
...ich keine Zeit dafür habe	18 %	...um als Ausgleich und Erholung	88,5 %
...das in meiner Familie keiner macht	9 %	...um Freunde zu treffen	79 %

FAZIT:

Förderung von geschlechtssensiblen Angeboten – Es sollten gezielte Programme entwickelt werden, die auf die Interessen und Bedürfnisse von Mädchen zugeschnitten sind (z. B. Fitness, Kraftsport, Musik und Tanz integrieren).

Abbau von Barrieren – Fehlen von Mädchen-teams in bestimmten Sportarten, Kosten oder mangelnde weibliche Vorbilder müssen erkannt und reduziert werden.

Persönliche Kontakte und Peers - die Motivation und Teilhabe von Mädchen steigt, wenn sie durch Freund*innen, Familie oder Trainer*innen aktiv unterstützt werden.

Förderung des Selbstbewusstseins durch Sport – Der Sportverein kann ein wichtiger Ort sein, um Mädchen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und in ihrem Selbstbild zu stärken.

Sport- und Bewegungsangebote nur für Mädchen mit offenen Themen schaffen Zugänge für alle.



SOZIALE GERECHTIGKEIT & TEILHABE IM SPORT

Der Sport verfügt über das Potenzial, soziale Gerechtigkeit zu fördern und gesellschaftliche Teilhabe über Engagement im Sport zu ermöglichen. Der Zugang zu Sportangeboten ist insgesamt durch eine im Vergleich zu anderen (institutionalisierten) Freizeitbeschäftigungen geringere soziale Selektivität charakterisiert und doch, so zeigen Studien, ist die Teilnahme an Sportangeboten von bestimmten Faktoren beeinflusst (Süßenbach & Derecik, 2022).

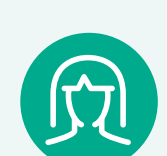
DIE MOVE-STUDIE (2023–2025) DER DEUTSCHEN SPORTJUGEND (dsj) ZEIGT:

Einige sozioökonomische Faktoren, z.B. die Erwerbstätigkeit oder die eher höhere Bildung der Eltern, hängen mit einer Sportvereinsmitgliedschaft und mit dem eher höheren Stellenwert zusammen, den Jugendliche dem Sporttreiben zuschreiben.

Die Wahrscheinlichkeit eines regelmäßigen oder/und vereinseingebundenen Sporttreibens ist abhängig vom sozioökonomischen Hintergrund der Kinder und Jugendlichen.



VEREINSMITGLIEDSCHAFT IST SELTENER ... (MOVE, 2025, S.13)



... bei Mädchen



... im Jugendalter



... bei vorliegendem Förderbedarf



... bei vorliegender staatlicher Unterstützung



... bei niedrigem Bildungsabschluss der Eltern



... bei jungen Menschen, die einen niedrigen Bildungsabschluss anstreben

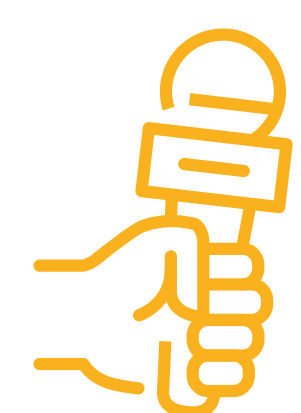
BEFUNDE AUS INTERVIEWS MIT SOZIOÖKONOMISCH MARGINALISIERTEN JUGENDLICHEN (BARTSCH ET AL., 2025, TAB. 6, S. 129–130)

diejenigen, die im Verein engagiert waren, schätzen die positiven Erfahrungen, wie z.B. Spaß, Freundschaften und die Unterstützung durch Trainer*innen

unabhängig davon, ob sie bereits Mitglied waren o. nicht, verbinden die Jugendlichen Sportvereine mit Struktur, Disziplin und Leistungsdruck

Das Verhalten der Jugendlichen, das von ihrer sozioökonomischen Lage geprägt ist, steht z.T. im Widerspruch zu den normativen Erwartungen von Trainer*innen, so dass Konflikte entstehen können

persönliche Probleme, wie familiäre Schwierigkeiten, gesundheitliche Herausforderungen und schulische Verpflichtungen spielen eine bedeutende Rolle bei der Entscheidung, den Vereinssport aufzugeben



„Wenn wir halt trainieren, wir arbeiten alle zusammen. Egal ob ich die Person mag oder nicht, wir arbeiten alle zusammen, das finde ich schön“ (Junge, 17, S. 9)

„Der Trainer war total unfreundlich. Wenn man etwas nicht verstanden hat, wurde er immer sauer. Wenn ich gesagt habe, kannst du das bitte nochmal erklären, ich hab das nicht verstanden, wurde er dann immer genervt“ (Mädchen, 12, S. 8).



FAZIT:

Sozioökonomische und soziodemografische Faktoren wirken sich auf die Teilhabe im Sport aus.

Ganztagsschulen können durch gezielte und vielfältige Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote und durch die Schaffung eines positiven Klimas dazu beitragen, Kinder zu erreichen, die bislang in anderen organisierten Sportsettings weniger erreicht werden.

Sportvereine können als Orte der Begegnung genutzt werden. Trotz sozialer Unterschiede kann der Sport verbindend wirken – dafür bedarf es inklusiver Strukturen und aktiver sozialer Durchmischung.

Unbürokratische und niedrigschwellige Informationen können Kinder aus sozioökonomisch benachteiligten Familien beim Einstieg in den Sportverein unterstützen.

Es bedarf verschiedener Projekte in Sozialräumen mit Kindern und Jugendlichen mit niedrigem sozioökonomischem Hintergrund, die Vorbildcharakter haben und leicht übertragen werden können.



MITBESTIMMUNG & DEMOKRATIEBILDUNG IM SPORT

Mitbestimmung und Demokratiebildung sind zentrale Elemente einer lebendigen Sportkultur. Sportvereine können wichtige Lernorte für demokratische Werte sein – etwa durch Teilhabe an Entscheidungen, Teamarbeit und Verantwortungsübernahme durch Engagement und im Training selbst. Besonders für Kinder und Jugendliche bietet der Sport die Chance, Mitgestaltung zu erleben und Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Voraussetzung dafür sind offene und flexible Beteiligungsmöglichkeiten im Verein für junge Menschen.

DIE MOVE-STUDIE (2023–2025) DER DEUTSCHEN SPORTJUGEND (dsj) ZEIGT:

1Die Partizipationsmöglichkeiten und der Wunsch nach Partizipation im Sportverein sind bei Jugendlichen sehr unterschiedlich ausgeprägt, s. Tab. 1 und 2.

2Im Sportverein nehmen Jugendliche mehr Mitbestimmungsmöglichkeiten wahr als Gleichaltrige bei kommerziellen Sportanbietern.

3Einem Teil der Jugendlichen ist es eher nicht wichtig, in der Trainingsgruppe mitzubestimmen.

PARTIZIPATIONSMÖGLICHKEITEN IM VEREIN	NIE/ SELTEN	MANCHMAL	OFT/IMMER
Beteiligung an Planung außersportlicher Aktivitäten	32,4 %	28,0 %	34,2 %
Beteiligung an Planung Trainingseinheiten	32,9 %	30,4 %	33,8 %
Beteiligung an Wahl zu Mannschaftskapitän*in bzw. Gruppensprecher*in	23,2 %	13,9 %	33,3 %
Entscheidung über Teilnahme an Wettkämpfen/Veranstaltungen	31,7 %	20,8 %	27,1 %

Tab. 1. Partizipationsmöglichkeiten im Verein (Henning et al., 2025)

WICHTIGKEIT ZU PARTIZIPIEREN	TRIFFT EHER NICHT BZW. GAR NICHT ZU	TRIFFT TEILS/TEILS ZU	TRIFFT EHER BZW. VOLL UND GANZ ZU
Es ist mir nicht wichtig in meiner Trainingsgruppe mitzubestimmen , ich fühle mich auch so wohl.	21,1 %	31,3 %	46,2 %
Unsere Trainer*innen sollten alleine entscheiden , was im Training geschieht	29,9 %	33,0 %	35,3 %
Ich möchte bei wichtigen Entscheidungen in meiner Trainingsgruppe nicht mitbestimmen, sondern lieber das ausführen, was entschieden wurde.	33,9 %	36,5 %	27,6 %

Tab. 2. Wunsch der Jugendlichen nach Mitbestimmung (Henning et al., 2025)

ÜBERNAHME VON AUFGABEN UND FUNKTIONEN IM SPORTVEREIN (BURRMANN ET AL., 2025, TAB. 14, S.89)

17 % von 830 Jugendlichen geben an, eine Funktion im Verein zu übernehmen. Von diesen 17 % werden prozentual folgende Aufgaben übernommen:

- 38 % Übungsleiter*in/Trainer*in/Gruppenhelfer*in
- 25 % Keine besondere Funktion, aber Hilfe bei besonderen Anlässen
- 12 % Mannschaftsführer*in
- 11 % Schiedsrichter*in/Kampfrichter*in



FAZIT:

1Partizipationsmöglichkeiten werden unterschiedlich wahrgenommen; Jugendliche können sich aktiv im Verein einbringen und dabei demokratisches Verständnis sowie gesellschaftliches Verantwortungsbewusstsein stärken.

2Die Quote derjenigen, denen es nicht wichtig ist, in ihrer Trainingsgruppe zu partizipieren, ist relativ hoch. Dabei hebt der Sportverein sich nicht besonders gegenüber anderen Settings ab.

3Es braucht qualifizierte Trainer*innen und Übungsleiter*innen, die die Bedeutung von Mitbestimmung verdeutlichen und vermitteln.

4Partizipation ist nicht selbstverständlich – Mitbestimmung muss im Vereinsalltag sichtbar und konkret erfahrbar gemacht werden für die Kinder und Jugendlichen, z. B. durch Jugendvertretungen.

5Mitbestimmung stärkt Bindung – Wenn Kinder und Jugendliche mitentscheiden dürfen, erhöht sich ihre Identifikation mit dem Verein und die langfristige Bindung steigt.

6Durch gezielte Jugendarbeit im Verein können spezifische Ämter für die Jugendlichen bekannter gemacht und ihre Teilhabe gestärkt werden.

BEWEGUNG, SPIEL UND SPORT IM GANZTAG

Ganztagschulen haben über die letzten Jahre an Bedeutung gewonnen, insbesondere vor dem Hintergrund des kommenden Rechtsanspruchs auf Ganztagsbetreuung ab dem Schuljahr 2026/2027. Über 50 % aller Schüler*innen (in der Grundschule) nehmen am Ganztagsschulbetrieb teil (KMK, 2023). Dies wirkt sich auch auf die Freizeitgestaltung junger Menschen aus, die sich u.a. auf den Ganztag verlagert.

DIE MOVE-STUDIE (2023–2025) DER DEUTSCHEN SPORTJUGEND (dsj) ZEIGT:

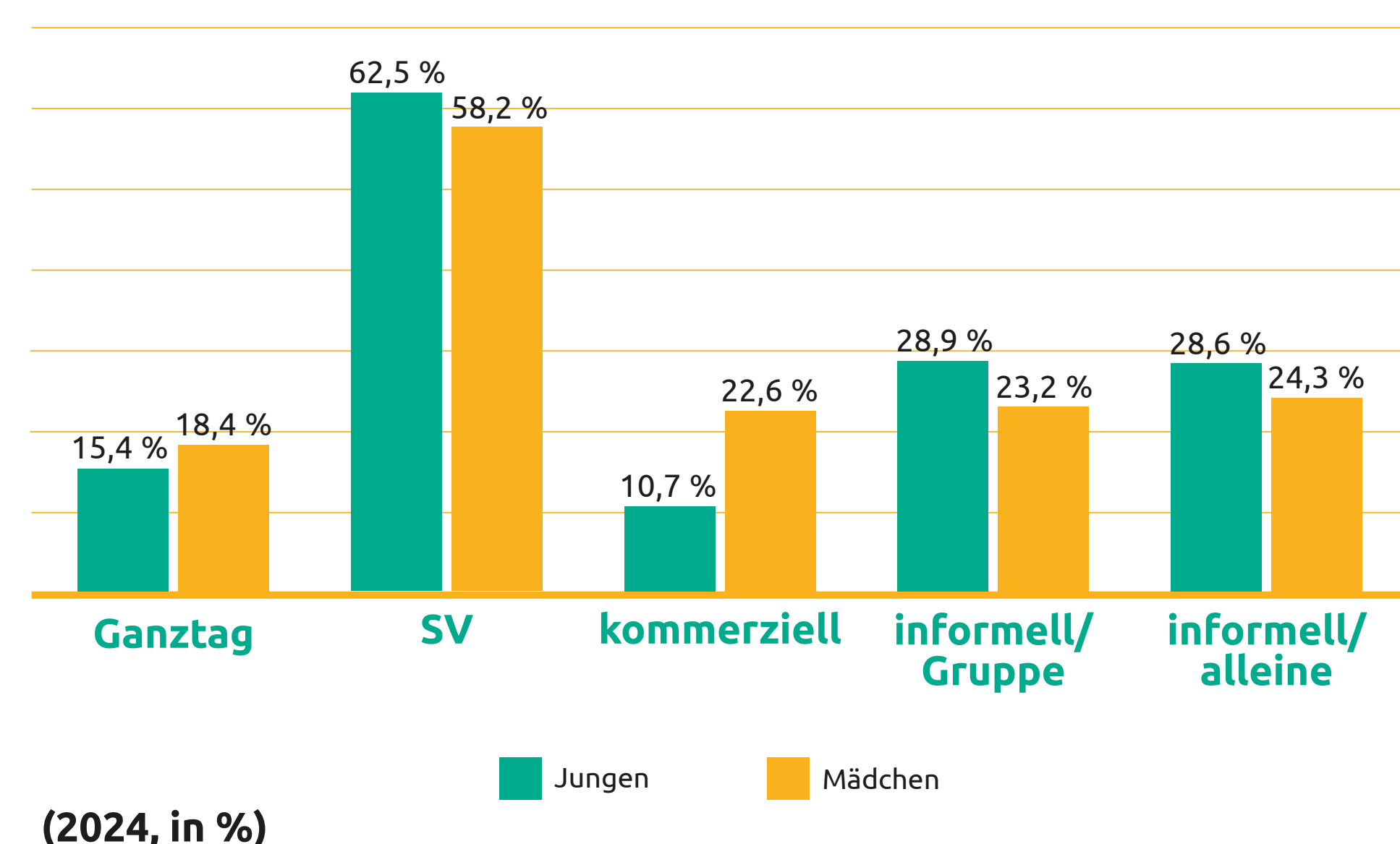
55 % der Eltern berichten, dass ihre Grundschulkinder an einem Ganztagssportangebot teilnehmen.

Jugendliche (13–17) nutzen Ganztagsangebote insgesamt seltener. Eine Ausnahme bilden jene aus ländlichen, sozio-ökonomisch schwächeren Hintergründen, die häufiger sportbezogene Angebote wahrnehmen.

Vier Bereiche von Bewegung, Spiel und Sport sind: sportart-spezifische AGs (z. B. Tanzen), sportartübergreifende AGs (z. B. Kleine Spiele), freie BeSS-Möglichkeiten mit Personal (z. B. Spielplatzbesuch), freie BeSS-Möglichkeiten ohne Personal (z. B. Freispiel).

„Spaß haben“ und „etwas Lernen“ sind führende Motive von Kindern, um an Ganztags-sportangeboten teilzunehmen.

SPORTORTE VON KINDERN (MOVE, 2025)



(2024, in %)

TEILNAHME AM GANZTAGSSPORT, SCHULFORM UND RAUMTYP (BURRMANN ET AL., 2025, S. 8)

	GESAMT	RAUMTYP 1	RAUMTYP 2	RAUMTYP 3	RAUMTYP 4
Grundschule	39,8 %	43 %	31,9 %	43,1 %	41,3 %
Andere Schulformen	29,3 %	31,9 %	25,8 %	29,8 %	29,9 %
Gymnasium	5,5 %	8,1 %	3,6 %	1,9 %	6,9 %
Kein Gymnasium	7,5 %	7,1 %	6,0 %	5,4 %	9,5 %

a) Prozentualer Anteil von allen jungen Menschen, die an Ganztagsangeboten teilnehmen.

b) Raumtyp 1: ländlich, sozio-ökonomisch eher schwach; Raumtyp 2: ländlich, sozio-ökonomisch eher gut; Raumtyp 3: ländlich, Mischtyp; Raumtyp 4: städtisch, Mischtyp

ZUFRIEDENHEIT VON ELTERN MIT VERSCHIEDENEN ASPEKTEN DES GANZTAGES

ZUFRIEDENHEIT DER ELTERN MIT VERSCHIEDENEN ASPEKTEN DES SCHULISCHEN GANZTAGES	ANGEBOT (INFORMATIONEN, ZEITEN, IND. FÖRDERUNG)	ORGANISATION (VERLÄSSLICHKEIT)	AUSSTATTUNG, MATERIAL
Gar nicht zufrieden	4,1 %	2,5 %	3,2 %
Eher nicht zufrieden	14,6 %	13,7 %	13,3 %
Eher zufrieden	50,3 %	45,2 %	53 %
Voll und ganz zufrieden	29,4 %	36,3 %	26 %
Kann ich nicht beurteilen	1,6 %	2,2 %	4,5 %

„Ich bin wirklich glücklich beim Sport“
(MOVE, 2025-P_S1_IK_05)

„...von Sport bekommen wir viel Kraft und Spaß. Und wenn wir Spaß und Kraft bekommen, dann haben wir keinen Ärger und von Sport können wir auch viel lernen“
(2025-P_S1_IK_05)

FAZIT:

Der Ausbau des schulischen Ganztags stellt eine besondere Chance dar, mehr junge Menschen in Bewegung zu bringen.

Die Ganztagsgestaltung sollte sowohl die Bedürfnisse und Interessen der Kinder als auch pädagogische und strukturelle Rahmenbedingungen berücksichtigen.

Ganztagsangebote, die freiwillig wahrgenommen und an den Interessen der Kinder orientiert sind, fördern Lernen und freudvolles Erleben.

Kinder sollten in „ihrer Freizeit“ im Ganztag die Möglichkeit haben, ihre Lernumgebung aktiv mitzugestalten, anstatt nur betreut zu werden und Defizite auszugleichen.

Gute Beziehungen zwischen Kindern sowie zwischen Kindern und pädagogischem Personal sind grundlegend für eine entwicklungsförderliche Atmosphäre.

Es besteht Entwicklungsbedarf bei Qualitätsstandards zu Bewegungsräumen, individueller Förderung, Partizipation und der Qualifikation des BeSS-Personals.