



# Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie – körperliche Aktivität ermöglichen in der ...

## Lebenswelt Kindertagesstätte

Mit diesem Informationsblatt sollen die Kindertagesstätten (Kitas) unterstützt werden, Bewegung im Kita-Alltag trotz – und gerade wegen – der COVID-19-Pandemie zu ermöglichen. Denn durch die COVID-19-Pandemie sind viele gewohnte Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, für Kinder weggefallen. Dies betrifft insbesondere Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Kitas, Schulen und Sportvereinen, aber auch Aktivitäten, die in der Freizeit im Freundeskreis unternommen werden.

Das Informationsblatt informiert über die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit, beschreibt die Auswirkungen der Kontaktbeschränkungen auf das Bewegungsverhalten und gibt Anregungen, wie Bewegung von Kindern durch die Kita während der COVID-19-Pandemie gefördert werden kann. Viele Kitas sind bereits sehr bewegungsfreundlich; sie sollen durch die Hinweise in diesem Informationsblatt ermutigt werden, ihre Angebote auch während der Pandemie beizubehalten oder auszubauen. Aufgrund der Dynamik der Corona-Pandemie kann es aus Gründen des Infektionsschutzes sein, dass nicht immer alles umsetzbar ist. Bitte beachten Sie daher die aktuell geltenden Regeln und Empfehlungen zur Hygiene und zum Infektionsschutz.

### **1. Wie hat sich die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in der COVID-19 Pandemie verändert?**

••• Nationale Bewegungsempfehlungen empfehlen für Kinder bis zum Alter von 3 Jahren, sich so viel wie möglich zu bewegen. Für 4- bis 6-Jährige wird eine tägliche Bewegungszeit von mindestens drei Stunden empfohlen.

••• Laut Studien haben bei Kindern (und Jugendlichen) in den so genannten „Lockdowns“ vor allem sportliche Aktivitäten in Verein und Freizeit sowie Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität abgenommen.

••• Aktuelle Statistiken der Sportverbände zeigen, dass auch die Mitgliederzahlen der Sportvereine zurückgehen, vor allem unter jüngeren Mitgliedern.

••• Im Falle von Kita-Schließungen sind auch Veranstaltungen von Sportvereinen, die dort Angebote vorhalten, betroffen.

### **2. Warum ist Bewegung besonders wichtig – auch während der COVID-19-Pandemie?**

••• Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die körperliche, psychosoziale und geistige Gesundheit aus. Bewegung, Spiel und Sport können einen wichtigen Beitrag zur sozial-emotionalen Persönlichkeitsentwicklung leisten.

••• Gleichzeitig ist bekannt, dass Kinder und Jugendliche, die sich viel bewegen, auch später als Erwachsene und im Seniorenalter häufiger körperlich aktiv sind. Sie können dadurch über ihre gesamte Lebensspanne hinweg von den positiven Wirkungen körperlicher Aktivität profitieren.

- Außerdem können gemeinsame sportliche Aktivitäten ein Zugehörigkeitsgefühl vermitteln sowie Menschen unterschiedlicher sozialer und ethnischer Herkunft sowie unterschiedlichen Alters zusammenführen.
- Zudem stärkt regelmäßige körperliche Aktivität das Atemsystem sowie das Immunsystem.
- **Bewegungsmangel hingegen wurde von der WHO als Risikofaktor für einen schweren Verlauf von COVID-19 bewertet. Daher sind Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche gerade während der Pandemie besonders wichtig.**

### 3. Wie kann Bewegung bei Kita-Kindern während der Pandemie gefördert werden?

#### 3.1

##### **Allgemeine Maßnahmen und Grundlagen für eine bewegungsfreundliche Kita**

Unabhängig von der Pandemie ist eine **bewegungsfreundliche Kita** förderlich für Kinder. Sie sieht Bewegung als einen wichtigen Entwicklungsbereich. Das gesamte Kita-Personal sollte diese Perspektive mittragen und Bewegung in den Kita-Alltag integrieren - unter Berücksichtigung der geltenden Hygienerichtlinien. Eine Zusammenarbeit mit lokalen Sportvereinen kann weitere Bewegungsmöglichkeiten eröffnen. Zudem stellt die Einbindung der Eltern beispielsweise durch die Empfehlung eines **aktiv zurückzulegenden Kita-Wegs** eine einfache Möglichkeit zur Förderung von Bewegung dar.

##### **Tipps für eine bewegungsfreundliche Kita**

*Bewegung kann in alltägliche Abläufe des Kita-Alltags integriert werden, beispielsweise:*

- durch regelmäßiges Toben im Freien.
- durch wöchentlich stattfindende angeleitete Angebote.
- durch die Einplanung regelmäßiger Spaziergänge in den Wochenrhythmus.
- durch die Kombination von bestehenden Ritualen und Bewegungsaufgaben (z.B. legen

die Kinder den Weg zum Händewaschen hüpfend zurück – wobei sich die Bewegungsaufgabe von Woche zu Woche ändern kann.)

*Eltern sollten motiviert werden, den Kita-Weg zu Fuß oder mit dem Roller/Fahrrad zurückzulegen:*

- Die Kita kann in Kooperation mit Eltern z.B. Gehgemeinschaften von Kindern entwickeln („Walking-Bus“), die auch unter Einhaltung der Abstandsregeln möglich sind.
- Familien, denen es nicht möglich ist, den ganzen Weg zur Kita aktiv zurückzulegen, können in einer bestimmten Entfernung zur Kita parken und den restlichen Weg zu Fuß gehen.
- Familien, die den Öffentlichen Nahverkehr nutzen, können eine Station früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen bzw. ein Dreirad/Laufrad/Roller für das Kind mitnehmen.

Links für weiteren Anregungen sind unter 6.1 zu finden.

Neben einzelnen Ideen und Angeboten gibt es auch **Programme, die Kitas dabei unterstützen, sich zu einer bewegungsfreundlichen und/oder gesundheitsförderlichen Kita weiterzuentwickeln.** Diese Prozesse dauern in der Regel länger, binden die Sichtweisen aller Kita-Beschäftigten mit ein und adressieren auch Strukturen und Rahmenbedingungen im Kita-Alltag. Ein solcher Entwicklungsprozess könnte für interessierte Kitas z.B. für die Zeit nach der COVID-19-Pandemie angedacht werden.

#### 3.2

##### **Bewegungsmöglichkeiten in der Pandemie bei Regelbetrieb**

Auch unter Pandemie-Bedingungen sollte versucht werden, so viel Bewegung wie möglich anzubieten. Eine einfache Möglichkeit ist, **viel Spielzeit draußen** zu ermöglichen, da sich Kinder dabei umfangreich bewegen und das Infektionsrisiko im Freien als geringer eingeschätzt wird. Beispiele sind tägliches Toben im Freien und regelmäßige Spaziergänge. Zusätzlich bieten sich angeleitete Bewegungsangebote und altersgerechte Bewegungsspiele an. Für mehr Spielzeit im Freien und angeleitete Bewegungsangebote können **nahegelegene**

**Frei- oder Grünflächen** genutzt werden. Zudem kann in der Einrichtung mehr Bewegungsraum geschaffen werden, indem z.B. Möbel (zeitweise) entfernt werden.

### **Tipps für Bewegungsmöglichkeiten bei Regelbetrieb**

••• Durch wechselnde „Outdoor-Parcours“ können Bewegungsanregungen geschaffen werden, um Kraft, Koordination und Schnelligkeit spielerisch anzusprechen. Dazu kann im Kita-Freiraum mit Reifen, alten Pappkisten, Seilen usw. ein Parcours gebaut werden, der zu Fuß durchlaufen oder mit Roller oder Bobby Car durchfahren werden kann.

••• Das Erzählen abenteuerlicher **Bewegungsgeschichten** regt die ganze Gruppe zu vielseitigen Bewegungsformen an und kann im Freien mit einem deutlich größeren Bewegungsradius ermöglicht werden als in den Innenräumen.

Links für weitere Anregungen sind unter 6.2 zu finden.

### **3.3**

#### **Bewegungsmöglichkeiten in der Pandemie, wenn die Kita nicht besucht werden kann**

Falls Kinder nicht in der Kita betreut werden können, z.B. durch Gruppenschließungen, Notbetreuung oder Quarantäne, können Eltern durch „Bewegungsanregungen“ oder digitale Bewegungseinheiten zum Aktivsein und Toben mit den Kindern angeregt werden.

### **Tipps für Bewegungsmöglichkeiten, wenn die Kita nicht besucht werden kann**

••• Erzieherinnen und Erzieher gestalten in kurzen Videos eigene digitale Bewegungsanleitungen, z.B. für Rhythmus und Tanz, oder greifen auf Angebote im Internet zurück.

••• Den Familien können Angebote aus dem Internet, wie spielerische Workouts sowie

Sport-Video-Angebote zur Verfügung gestellt werden, z.B. zu neuen Bewegungsformen wie Kinder-Yoga, die bevorzugt zusammen mit der Familie durchgeführt werden sollten.

••• Die Kita regt zu einer spielerischen „Kinderolympiade“ an, bei der die Kinder zu Hause z.B. Geschicklichkeitsübungen, Froschsprünge oder Rhythmus und Tanz nachahmen; Familien können Fotos von ihren Kindern in Bewegung an die Kita schicken und die Kinder erhalten eine Medaille.

••• Die Kita kann Lieblingsideen und -spiele für mehr Bewegung von Eltern und Kindern sammeln und für einen Austausch untereinander zur Verfügung stellen.

••• Kinder können zu regelmäßigen Laufwegen zur Kita motiviert werden, z.B. zur Abholung von Bastelmaterialien.

Links für weitere Anregungen sind unter 6.3 zu finden.

## **4. Wer kann unterstützen?**

Es liegt inzwischen eine große Anzahl verschiedenster Bewegungsangebote online vor, z.B. Praxisleitfäden, Ideen für Spiele, Videos und Apps. Ein Auszug für beispielhafte weiterführende Angebote ist in Kapitel 6 aufgeführt.

Informationen und Materialien werden auch von folgenden Organisationen zur Verfügung gestellt:

- deutsche Sportjugend und den Sportjugenden des organisierten Sports auf Bundes- und Landesebene
- lokale Sportvereine
- verschiedene Stiftungen, die sich mit dem Thema „Bewegung und Kinder“ beschäftigen, wie z.B. die Deutsche Kinder-Turnstiftung e.V. sowie deren Landesvereine
- Institutionen wie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Plattform für Ernährung und Bewegung (PEB)
- sportwissenschaftliche Institutionen und pädagogische Hochschulen, Fachschulen mit Bildungsangeboten im Primarbereich

- Ministerien, die in den Bundesländern für den Elementarbereich zuständig sind
- Kranken- und Gesundheitskassen, Gemeindeunfallversicherungen

## 5. Fazit

- Tägliche Bewegung stärkt die Gesundheit.
- Kita-Kinder sollten sich jeden Tag mindestens drei Stunden bewegen – davon eine Stunde mit mittlerer oder höherer Intensität. Dies gilt auch und besonders während der COVID-19-Pandemie.
- Kitas können neben Vereinen, Kommunen und Familien maßgeblich die körperliche Aktivität von Kindern prägen. Besonders wichtig ist das Spielen im Freien, sowohl zu Hause als auch in der Kita.
- Kitas können auf spielerische Art Bewegung fördern und dabei auf umfangreiche Materialien und Angebote zugreifen, die auch in der Pandemie umgesetzt werden können.

## 6. Linksammlung (Stand 1.6.2021)

Unter den aufgeführten Links lassen sich good-practice-Beispiele und Ideen für die Bewegungsförderung in der Lebenswelt Kita finden. Im Internet finden sich zahlreiche weitere Angebote; die Linksammlung stellt lediglich eine Auswahl besonders geeigneter Seiten dar.

### 6.1 Bewegungsfreundliche Kita



<https://www.dsj.de/kinderwelt/fachkraefte-kita-co/bewegungsfreundliche-kita/>



<https://www.kita.de/wissen/bewegungskindergarten/>



<https://www.in-form.de/wissen/bewegung-in-kita-und-schule/>



<https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/PDF/KiCo-Praxis-Leitfaden.pdf>



<http://www.zufusszurschule.de/vorteile/36-1/zfzs-kategorie-unter/65-moeglichkeiten-der-kinderbegleitung.html>

### 6.2 Bewegungsmöglichkeiten bei Regelbetrieb



<https://www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte/kita/alltag-in-der-kita/spielen-in-der-kita/>



[http://fitness-fuer-kids.de/wp-content/uploads/2020/09/Bewegung-mit-Abstand\\_Broschuere\\_Corona.pdf](http://fitness-fuer-kids.de/wp-content/uploads/2020/09/Bewegung-mit-Abstand_Broschuere_Corona.pdf)



<https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/bewegungsgeschichten>



<https://www.prokita-portal.de/paedagogische-angebote-kindergarten/bewegungsgeschichten/>

### Orientierung für die Gestaltung des Regelbetriebs unter Pandemie-Bedingungen:



<https://www.fruehe-chancen.de/corona/post/praxis-tipps-fuer-die-kindertagesbetreuung-im-regelbetrieb/>



[https://www.stmas.bayern.de/imperia/md/content/stmas/stmas\\_inet/handreichung\\_bildung\\_erziehung\\_betreuung\\_corona\\_19-04-2021.pdf](https://www.stmas.bayern.de/imperia/md/content/stmas/stmas_inet/handreichung_bildung_erziehung_betreuung_corona_19-04-2021.pdf)

### 6.4 Materialbestellung



<https://www.dsj.de/index.php?id=1616>



<https://www.ssids.de/schulsport-in-bw/publikationen/katalog/reihe-4/4-sn-002>

### 6.3 Bewegungsmöglichkeiten, wenn die Kita nicht besucht werden kann



[https://www.dtb.de/news/artikel/?tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=9320&amp;cHash=3273681bd2c0cbe](https://www.dtb.de/news/artikel/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=9320&amp;cHash=3273681bd2c0cbe)



<https://www.uebergewicht-vorbeugen.de/>



<https://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Gesundheitsschutz/Kinder-und-Jugendgesundheit/Sozialp%C3%A4diatrie-und-Jugendmedizin>



<https://www.albaberlin.de/sportstunde/>



<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>

### Impressum:

#### Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit  
11055 Berlin

#### Autoren:

PD Dr. Mirko Brandes, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS  
Prof. Dr. Alexander Woll, Karlsruher Institut für Technologie

unter **Federführung** des Robert Koch-Instituts und **Mitwirkung** folgender Gremien und Institutionen:

- Arbeitsgemeinschaft „Bewegungsförderung im Alltag“ des BMG
- Bundeselternvertretung der Kinder in Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Caritasverband/KTK-Bundesverband
- Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports, Universität Bayreuth



# Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie – körperliche Aktivität ermöglichen in der ...

## Lebenswelt Schule

Durch die COVID-19-Pandemie sind gewohnte Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, für Kinder und Jugendliche weggefallen. Dies betrifft insbesondere Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Kindertagesstätten (Kitas), Schulen und Sportvereinen, aber auch Aktivitäten, die in der Freizeit im Freundeskreis unternommen werden.

Mit diesem Informationsblatt sollen Schulen dabei unterstützt werden, den Schulalltag bewegter zu gestalten und den Schulsport trotz der COVID-19-Pandemie wieder zu ermöglichen. Schulen stehen vor bislang unbekanntem Aufgaben und Herausforderungen, um Unterrichtssituationen und den schulischen Alltag an die sich ständig verändernden Infektionsschutzmaßnahmen anzupassen.

Das Informationsblatt richtet sich an Schulleitungen, Sportlehrerkräfte und andere Fachlehrkräfte und gibt Anregungen, wie Bewegung von Kindern und Jugendlichen durch die Schule gefördert werden kann. Aufgrund der Dynamik der Corona-Pandemie kann es aus Gründen des Infektionsschutzes sein, dass nicht immer alles umsetzbar ist. Bitte beachten Sie daher die aktuell geltenden Regeln und Empfehlungen zur Hygiene und zum Infektionsschutz.

### **1. Wie hat sich die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in der COVID-19-Pandemie verändert?**

••• Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Kindern und Jugendlichen täglich mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität in moderater bis hoher Intensität. Nationale Bewegungsempfehlungen gehen sogar einen Schritt weiter und empfehlen ab dem Grundschulalter eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 90 Minuten.

••• Laut Studien haben bei Kindern und Jugendlichen in den so genannten „Lockdowns“ vor allem sportliche Aktivitäten in Verein und Freizeit sowie Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität abgenommen.

••• Aktuelle Statistiken der Sportverbände zeigen, dass auch die Mitgliederzahlen der Sportvereine zurückgehen, vor allem unter jüngeren Mitgliedern. Im Falle von Schulschließungen sind auch Veranstaltungen von Sportvereinen, die dort Angebote vorhalten, betroffen.

### **2. Warum ist Bewegung besonders wichtig – auch während der COVID-19-Pandemie?**

••• Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die körperliche, psychosoziale und geistige Gesundheit aus. Bewegung, Spiel und Sport können einen wichtigen Beitrag zur sozioemotionalen Persönlichkeitsentwicklung leisten.

••• Gleichzeitig ist bekannt, dass Kinder und Jugendliche, die sich viel bewegen, auch später als Erwachsene und im Seniorenalter häufiger körperlich aktiv sind. Sie können dadurch über ihre gesamte

Lebensspanne hinweg von den positiven Wirkungen körperlicher Aktivität profitieren.

••• Außerdem können gemeinsame sportliche Aktivitäten ein Zugehörigkeitsgefühl vermitteln sowie Menschen unterschiedlicher sozialer und ethnischer Herkunft sowie unterschiedlichen Alters zusammenführen.

••• Zudem stärkt regelmäßige körperliche Aktivität das Atemsystem sowie das Immunsystem.

• **Bewegungsmangel hingegen wurde von der WHO als Risikofaktor für einen schweren Verlauf von COVID-19 bewertet. Daher sind Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche gerade während der Pandemie besonders wichtig.**

### 3. Wie kann Bewegung bei Schulkindern während der Pandemie gefördert werden?

#### 3.1

##### **Bewegungsfreundliches Schulklima**

Die Etablierung eines **bewegungsfreundlichen Schulklimas** während der Pandemie kann auch eine Chance für die Zukunft der Schule sein. Dabei wird ein bewegter Schulalltag durch die jeweilige Schulleitung, Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und weiteres Schulpersonal mitgetragen und gestaltet. Bewegung wird in den gesamten Schulalltag sowie in den Unterricht aller Fächer integriert.

Zudem stellt ein **aktiver Schulweg** eine einfache Möglichkeit zur Förderung von Bewegung dar. Der Schulweg sollte zu Fuß oder ggf. mit dem Roller oder Fahrrad zurückgelegt werden.

##### **Tipps für ein bewegungsfreundliches Schulklima**

••• Regelmäßige Bewegungspausen während des Unterrichts können in Form von spielerischen Aufgaben im Stehen am eigenen Lernplatz oder besser mit mehr Bewegungsradius im Freien durchgeführt werden.

••• „The Daily Mile“, bei der sich die Klassen einmal am Tag während der Unterrichts- oder Pausenzeit 15 Minuten in kleinen Gruppen

auf dem Schulhof zügig bewegen (z.B. Joggen im eigenen Tempo), ist eine klassenübergreifende Maßnahme für ein bewegungsfreundliches Schulklima.

*Ein aktiver Schulweg kann durch die Schule gefördert werden, indem sie:*

••• Eltern, Schülerinnen und Schüler motiviert, den Schulweg zum Präsenzunterricht zu Fuß oder ggf. mit Roller oder Fahrrad zurückzulegen.

••• zur Bildung von Gehgemeinschaften („Walking-Bus“) ermutigt, die auch unter Einhaltung von Abstandsregeln möglich sind. Jüngere Kinder könnten jeweils durch ein Elternteil begleitet werden.

••• Schülerinnen und Schüler bzw. Familien auch während der Zeit des Distanzunterrichts zu regelmäßigen Laufwegen zur Schule anregt, z.B. zur Abholung oder Abgabe von Arbeitsmaterialien.

Links für weitere Anregungen sind unter 6.1 zu finden.

#### 3.2

##### **Sportunterricht**

Eine zentrale Bedeutung im Setting Schule hat der Sportunterricht. Auch unter Pandemie-Bedingungen sollte Sportunterricht mindestens mit dem aktuell **vorgesehenen Stundenumfang** unterrichtet werden. Dazu sollten **pragmatische Lösungen für Bewegungsangebote im Freien** gesucht werden, die gegebenenfalls vom Lehrplan abweichen. Hierfür können z.B. Bereiche des Schulhofes, nahegelegene Freiflächen und die nähere Umgebung der Schule einbezogen werden.

Während der Phase des Distanzunterrichts sollten Sportstunden (in vorheriger Abstimmung mit der jeweils zuständigen Landesunfallkasse) **konsequent** durch **digitalen Sportunterricht** ersetzt werden. Dies sollte im vorgesehenen zeitlichen Umfang geschehen und kann auch mit **Bewegungshausaufgaben** kombiniert werden. Dabei ist es wichtig, dass Schülerinnen und Schüler von der Lehrkraft betreut

werden, da sie Begleitung, Anerkennung, Korrekturen und Rückmeldungen benötigen – je jünger die Schülerinnen und Schüler sind, umso enger sollte die Begleitung sein.

Neben der körperlichen Betätigung ist auch das Erlernen einer sportbezogenen Gesundheitskompetenz wichtig, damit Schülerinnen und Schülern gerade auch während der Corona-Pandemie eine selbstbestimmte Gestaltung des Sports im Hinblick auf die eigene Gesundheit möglich ist. Hierfür sollten die Bewegungsausgaben im Rahmen des Sportunterrichts **reflektiert** werden.

### **Tipps für den Sportunterricht während der Phase des Distanzunterrichts**

*Für den Sportunterricht während der Phase des Distanzunterrichts:*

- bietet sich das Führen eines Bewegungs- oder Trainingstagebuchs an (d.h. die Schülerinnen und Schüler dokumentieren, wie und wieviel sie sich an welchem Tag bewegt haben).
- können die Sportlehrkräfte Hilfestellungen durch mündliches Feedback beim Bewegungslernen zu einem durch die Schülerinnen und Schüler aufgezeichneten eigenen Bewegungsablaufs geben (Videofeedback).
- können digitale Sport-Video-Angebote zur Steigerung der körperlichen Aktivität und Fitness bereitgestellt werden.
- kann von Schülerinnen und Schülern unter Anleitung ein eigener Trainingsplan erstellt werden lassen (ggf. auch als Partnerarbeit für eine Mitschülerin oder einen Mitschüler) und favorisierte Sport-Video-Angebote in der Klasse gesammelt werden.
- sollten von der Sportlehrkraft angeleitete Reflexionen/Selbsteinschätzungen zu wahrgenommenen Veränderungen des Bewegungsverhaltens, des Fitness-Levels etc. eingebunden werden.
- können Schülerinnen und Schüler im Rahmen einer spielerischen Olympiade selbst-

ständig ihre liebsten Sportübungen durchführen, diese beispielsweise per Foto oder Video dokumentieren und hinterher einen Preis erhalten. Als Gewinn könnte – in Kooperation mit lokalen Sportvereinen – eine „Schnuppermitgliedschaft“ bei einem Sportverein ausgelost werden. Dies kann die Vernetzung von Schule und Sportverein stärken und für die Kinder und Jugendlichen einen „Türöffner“ in die Sportwelt darstellen.

Links mit weiteren Anregungen sind unter 6.2 zu finden.

### **3.3**

#### **Aktive Ferien**

Schulen oder Sportlehrkräfte können Familien zu aktiven Ferien mit ihren Kindern anregen oder mit den Klassen besondere Bewegungsaufgaben für die Ferien besprechen, die Spaß machen.

#### **Tipps für aktive Ferien**

- Schülerinnen und Schüler (sowie deren Familien) können über Bewegungsaufgaben zu regelmäßiger Bewegung angeregt werden. Hierzu eignen sich beispielsweise gemeinsame Ausdaueraktivitäten (z.B. Walken, Joggen, Radfahren, Spazierengehen – je nach Fitnessstand können die einzelnen Familienmitglieder auch unterschiedliche Bewegungsformen wählen und dadurch gemeinsam aktiv sein), Ballspiele, Lauf- und Fangspielen, Frisbee, Yoga oder muskelkräftigende Übungen.
- Spielerische Wettbewerbe zwischen den Klassen können die Schülerinnen und Schüler motivieren und zudem die Klassengemeinschaft stärken (z.B. könnte die Summe der täglich pro Klasse erreichten Seilsprünge gezählt werden). Familien können altersgerechte digitale Spiel- und Fitnessangebote empfohlen werden,
- Familien können altersgerechte digitale Spiel- und Fitnessangebote empfohlen werden, die Spaß machen und zu Bewegung anregen.

Links mit weiteren Anregungen sind unter 6.3 zu finden

## 4. Weitere Unterstützungen

Es liegt inzwischen eine große Anzahl verschiedenster Sportangebote online vor, darunter Videos, Apps, Padlets (digitale Pinnwände) oder herunterzuladende Broschüren. Ein Auszug für beispielhafte weiterführende Angebote ist in Kapitel 6 aufgeführt.

Neben einzelnen Ideen und Angeboten gibt es auch **Programme, die Schulen dabei unterstützen, sich zu einer bewegungsfreundlichen Schule weiterzuentwickeln**. Diese Prozesse dauern in der Regel länger, binden die Sichtweisen aller Schul-Beschäftigten mit ein und adressieren auch Strukturen und Rahmenbedingungen im Schulalltag. Ein solcher Entwicklungsprozess könnte für interessierte Schulen z.B. für die Zeit nach der COVID-19-Pandemie angedacht werden.

**Sportlehrkräfte können** durch lokale Sportvereine sowie sportwissenschaftliche Institutionen, insbesondere solche mit angeschlossener Ausbildung zur Sportlehrerin/zum Sportlehrer, bei der Umsetzung von bewegungsfördernden Maßnahmen und Aktionen in Schulen im Rahmen von Kooperationen **unterstützt werden**. Sportwissenschaft bzw. Sportvereine und Schulen sollten dazu in einem engen Austausch bleiben.

## 5. Fazit

- Tägliche Bewegung stärkt die Gesundheit.
- Kinder und Jugendliche sollten sich jeden Tag mindestens anderthalb Stunden bewegen – auch und besonders während der COVID-19-Pandemie.
- Besonders wichtig ist die Bewegung im Freien, sowohl zu Hause als auch in der Schule.
- Schulen können auf verschiedene

Art Bewegung der Schülerinnen und Schüler fördern und dabei auf umfangreiche Materialien und Angebote zugreifen, die auch in der Pandemie umgesetzt werden können.

## 6. Linksammlung (Stand 1.6.2021)

Unter folgenden Links lassen sich Auszüge von good-practice-Beispielen für die Bewegungsförderung in der Lebenswelt Schule finden. Im Internet finden sich zahlreiche weitere Angebote - die Linksammlung stellt lediglich eine Auswahl besonders geeigneter Seiten dar.

### 6.1. Bewegungsfreundliches Schulklima



<https://deutsches-schulportal.de/konzepte/bewegte-schule-konzentration-durch-springen-rennen-kraefte-messen/>



<https://www.thedailymile.de/schulen/>



<https://www.in-form.de/wissen/bewegung-in-kita-und-schule/>



<https://www.grundgesund.bzga.de/fuer-fachkraefte/kinder-jugendgesundheits/kinder-in-bewegung/mehr-bewegung-in-der-schule/>



<https://www.dguv-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/bewegte-pause/>



<http://www.zufusszurschule.de/vorteile/36-1/zfzs-kategorie-unter/65-moeglichkeiten-der-kinderbegleitung.html>

## 6.2 Sportunterricht während der Phase des Distanzunterrichts



<http://www.sport.kit.edu/MoMo/284.php>



[https://lehrerfortbildung-bw.de/u\\_mks/sport/gym/bp2016/fb6/04\\_vorhaben/2\\_fit/01\\_bewegungstb/](https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2016/fb6/04_vorhaben/2_fit/01_bewegungstb/)



<http://sportunterricht.de/>



<https://schulsportwelten.de/digitale-sportstunde>



<https://www.dslv.de/praxispool-anmeldung/>



[https://kindersportschule-mittelbaden.de/projekte/fit\\_durch\\_die\\_corona-pause](https://kindersportschule-mittelbaden.de/projekte/fit_durch_die_corona-pause)



<https://km-bw.de/Mach+mit+bleib+fit>

## 6.3 Aktive Ferien



<https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/zuhause-in-bewegung-bleiben/sportlicher-stundenplan/>



<https://www.dgsp.de/seite/447614/bewegung-von-kindern-und-jugendlichen.html>



[https://www.dtb.de/news/artikel/?tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=9320&cHash=3273681bd2c0cbe4b72ae34474fff203](https://www.dtb.de/news/artikel/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=9320&cHash=3273681bd2c0cbe4b72ae34474fff203)



<https://www.albaberlin.de/sportstunde/>



<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>



<https://www.in-form.de/wissen/sportangebote-fuer-kinder-und-jugendliche-zu-hause-nutzen/>

## 6.4 Materialbestellung



<https://www.dsj.de/index.php?id=1616>



<https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialiennachschulform-sortiert/unterricht-in-bewegung/>

## Impressum:

### Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit  
11055 Berlin

### Autoren:

PD Dr. Mirko Brandes, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS  
Prof. Dr. Alexander Woll, Karlsruher Institut für Technologie

unter **Federführung** des Robert Koch-Instituts und **Mitwirkung** folgender Gremien und Institutionen:

- Arbeitsgemeinschaft „Bewegungsförderung im Alltag“ des BMG
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln
- Deutscher Sportlehrerverband
- Elternstiftung Baden-Württemberg
- Landeschülerausschuss Berlin
- Plattform Ernährung und Bewegung e.V.
- Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport



# Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie – körperliche Aktivität ermöglichen in der ...

## Lebenswelt Sportverein

Mit diesem Informationsblatt sollen die Sportvereine unterstützt werden, Bewegung und Sport trotz – und gerade wegen – der COVID-19-Pandemie zu ermöglichen und weiterzudenken. Denn durch die COVID-19-Pandemie sind gewohnte Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, für Kinder und Jugendliche weggefallen. Dies betrifft insbesondere Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Kindertagesstätten (Kitas), Schulen und Sportvereinen, aber auch Aktivitäten, die in der Freizeit im Freundeskreis unternommen werden. Der Vereinssport ist im Zeitraum von April 2020 bis Mai 2021 stark zurückgegangen, in vielen Bereichen fast gänzlich zum Erliegen gekommen.

Dieses Informationsblatt richtet sich an Sportvereine, Trainerinnen und Trainer sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die durch die COVID-19-Pandemie vor vielen neuen Aufgaben und Herausforderungen stehen. Sportangebote im Verein müssen unter Berücksichtigung der sich ständig verändernden Infektionsschutzmaßnahmen angepasst werden.

Aufgrund der Dynamik der Corona-Pandemie kann es sein, dass aus Gründen des Infektionsschutzes nicht immer alles umsetzbar ist. Bitte beachten Sie daher die aktuellen Regeln und Empfehlungen zur Hygiene sowie zum Infektionsschutz und nutzen Sie die geltenden Möglichkeiten zur Bewegungsförderung in Ihrem Verein.

### **1. Wie hat sich die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in der COVID-19-Pandemie verändert?**

- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Kindern und Jugendlichen täglich mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität in moderater bis hoher Intensität. Nationale Bewegungsempfehlungen gehen sogar einen Schritt weiter und empfehlen ab dem Grundschulalter eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 90 Minuten.
- Laut Studien haben bei Kindern und Jugendlichen in den so genannten „Lockdowns“ vor allem sportliche Aktivitäten in Verein und Freizeit sowie Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität abgenommen.
- Sportvereine sind durch die aktuellen Einschränkungen der Pandemie besonders betroffen. Mitgliederzahlen gehen zurück. Der Rückgang ist besonders unter jüngeren Mitgliedern ausgeprägt. Die Mitgliederstatistik des Deutschen Olympischen Sportbundes 2020 zeigt einen Rückgang der 0- bis 6-Jährigen von etwa 17%, bei den 7- bis 14-Jährigen von etwa 5%.
- Von der Pandemie betroffen sind auch Kooperationen von Vereinen mit Kitas und Schulen.

## 2. Warum ist Bewegung besonders wichtig - auch während der COVID-19-Pandemie?

- Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die körperliche, psychosoziale und geistige Gesundheit aus. Bewegung, Spiel und Sport können einen wichtigen Beitrag zur sozioemotionalen Persönlichkeitsentwicklung leisten.
- Gleichzeitig ist bekannt, dass Kinder und Jugendliche, die sich viel bewegen, auch später als
- Erwachsene und im Seniorenalter häufiger körperlich aktiv sind. Sie können dadurch über ihre gesamte Lebensspanne hinweg von den positiven Wirkungen körperlicher Aktivität profitieren.
- Außerdem können gemeinsame sportliche Aktivitäten ein Zugehörigkeitsgefühl vermitteln sowie Menschen unterschiedlicher sozialer und ethnischer Herkunft sowie unterschiedlichen Alters zusammenführen. Vereinssport erfüllt damit auch wichtige soziale Funktionen, die auch für die psychische Gesundheit relevant sind.
- Zudem stärkt regelmäßige körperliche Aktivität das Atemsystem sowie das Immunsystem.
- **Bewegungsmangel hingegen wurde von der WHO als Risikofaktor für einen schweren Verlauf von COVID-19 bewertet. Daher sind Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche besonders wichtig.**

## 3. Wie kann Bewegung bei Kindern und Jugendlichen im Sportverein während der Pandemie gefördert werden?

### 3.1

#### **An die Pandemie-Bedingungen angepasste Sportangebote**

Wenn die Pandemie-Bedingungen Präsenzsport zulassen, ist es bei allen Sportangeboten wichtig, die Hygieneregeln und Maßnahmen auf die jeweilige spezifische Sportart anzupassen und ein Training im Freien anzubieten. Sportarten und Trainingseinheiten können kreativ so weiterentwickelt oder modifiziert werden, dass sie z.B. ohne Körperkontakt ausgeführt werden können.

Darüber hinaus sollten Familien dazu angeregt werden, auch auf dem Weg zur Sportstätte die Infek-

tionsmöglichkeiten zu minimieren, indem sie den Weg möglichst aktiv zurücklegen und sich zu Hause umziehen.

### **Tipps für an die Pandemie-Bedingungen angepasste Sportangebote**

#### *Für Sportangebote unter Pandemie-Bedingungen können Vereine:*

- Sporteinheiten ins Freie bzw. in alternative Freiluft-Sportanlagen verlegen.
- alternative Sportangebote innerhalb von ggf. reduzierten Trainingsgruppen anbieten, um für Kinder und Jugendliche die Zugehörigkeit zum Sportverein aufrecht zu erhalten bzw. einen Zugang zum Sportverein zu schaffen.
- Übungen auswählen, die mit Abstand durchgeführt werden können, wie z.B. Schattenlaufen, Schattenfangen, Schattenboxen, Ballübungen, ...
- Übungen auswählen, die auch alleine durchgeführt werden können, wie z.B. Gymnastik-, Gleichgewichts- oder Kraftübungen, Tanzen zu Musik, Ausdauerläufe, ...
- im Training feste Trainingspartnerinnen oder Trainingspartner festlegen.

*Zudem rücken zahlreiche altbekannte Sportarten derzeit wieder in den Fokus und können als „Trendsport“ aufgegriffen werden, so z.B. Hula-Hoop oder Seilspringen.*

Links für weitere Angebote sind in unter 6.1 zu finden.

### 3.2

#### **Sportangebote, falls kein Präsenzsport zugelassen ist**

Wenn die Pandemie-Bedingungen keinen Präsenzsport zulassen, können **digitale live-Trainings** eine Maßnahme sein, um Kinder und Jugendliche weiterhin an den Verein zu binden. Darüber hinaus können Kinder und Jugendliche mit zur Verfügung gestellten **Videos zum Nachahmen oder Trainingsplänen** motiviert werden, regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

Diese Trainingspläne können analog gestaltet sein, oder aber auch durch digitale Feedbacks oder „Challenges“ eine interaktive Komponente enthalten. Bereits 15 % aller Kinder und Jugendlichen nutzen derzeit aktiv die online-Bewegungsangebote von Sportvereinen. Auch die Eltern können durch die Bereitstellung von **Bewegungsideen** bei der Frage unterstützt werden, wie ihre älteren Kinder oder sie mit ihren jüngeren Kindern angemessen Sport treiben können.

### **Tipps für Sportangebote, falls kein Präsenzsport zugelassen ist**

*Bei dem Angebot digitaler live-Trainings, digitaler bzw. analoger Trainingspläne oder Videos zum Nachahmen sollten Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter:*

- eine kontinuierliche Betreuung der Kinder und Jugendlichen gewährleisten, um ihr Interesse und ihre Motivation an der Teilnahme aufrechtzuerhalten.
- individuelle Rückmeldungen für Kinder und Jugendliche anstreben.
- einen Austausch zwischen den Kindern und Jugendlichen untereinander sowie mit den Trainerinnen und Trainern oder Übungsleiterinnen und Übungsleitern fördern. Er kann dabei helfen, Kinder und Jugendliche zu begleiten und Anerkennung zurück zu spiegeln. Dies ist vor allem für jüngere Kinder wichtig.
- durch digitale oder analoge Wettbewerbe für ihre Trainingsgruppe Kinder bzw. Jugendliche dazu motivieren, ihre Trainingspläne umzusetzen. Beispielsweise kann das gemeinsame Ziel einer Trainingsgruppe im Laufe einer Woche sein, den Verein mit gelaufenen Kilometern bis nach XY zu tragen.

*Ergänzend eignet sich auch die Bereitstellung von Bewegungsideen für das Training zu Hause. Dabei können Trainerinnen, Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter:*

- Eltern auf Spiel- und Sportideen für

Familien hinweisen.

- Eltern Motivationshilfen für Kinder an die Hand geben, wie z.B. kleine digitale oder analoge Wettbewerbe zwischen Eltern und Kind.
- durch spielerische Workouts sowie Sport-Video-Angebote z.B. zu neuen Bewegungsformen wie Kinder-Yoga, Squip (Mischung der Sportarten Squash und Tischtennis, bei der gegen eine Hauswand gespielt wird), Frisbee usw. zur Steigerung der körperlichen Fitness und Beweglichkeit beitragen.

Links für weitere Anregungen sind unter 6.2 zu finden.

### **3.4**

#### **Kommunale Infrastruktur nutzen**

Vereine und Kommunen können gemeinsam überlegen, wie sie innovativ die **kommunale Infrastruktur** nutzen können, um weitere öffentliche Räume für das Vereinsangebot des Kinder- und Jugendsports nutzbar zu machen. Der Verein sollte sich verstärkt als Akteur in der Kommune verstehen, um so in der Pandemie auch bei der Zielgruppe Kinder und Jugendliche sichtbar zu bleiben. Ideen sind z.B. die Nutzung von Grünanlagen, Sport im Park oder Sportangebote auf dem Parkhausdeck.

### **3.5**

#### **Sportvereine als soziale Akteure**

Als sozialer Akteur können Vereine auch weiterhin ihre **bestehenden Netzwerke** nutzen, um über ihre Sportangebote hinaus zu Begegnungen, Gemeinschaft und Solidarität auch während eines Lockdowns beizutragen.

Sportvereine können den **Fokus auf Wieder- und Neueinstiege in den Vereinssport** legen. Kinder und Jugendliche in Kitas und Schulen und deren Eltern sowie die Kommune können gerade während der COVID-19-Pandemie auf die Angebote der Sportvereine aufmerksam gemacht werden. Sportvereine können die Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger vor Ort um Unterstützung bitten, um Aktivitäten für den Wiedereinstieg zu planen und, sobald es möglich ist, durch Bewegungsförderung wieder

junge Menschen mehr in Bewegung zu bringen.

### **Tipps für weitere Aktivitäten des Vereins als sozialer Akteur**

- Sportvereine könnten Unterstützungsangebote (weiter-)entwickeln, z.B. für Schulen und Kitas, im Sinne von Bewegungsbetreuung im Freien (unter Beachtung der geltenden Hygieneregeln) oder Hilfe bei digitalen Bewegungsangeboten.
- Auch digitale Qualifizierungsangebote für angehende Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Kinder- und Jugendsport oder Fortbildungen für die Akteurinnen und Akteure des Vereins sind denkbar. So lassen sich gegebenenfalls neue ehrenamtliche Mitarbeitende unter den Jugendlichen gewinnen und Anreize für bereits Aktive setzen.

## **4. Wer kann unterstützen?**

Eine Sammlung an Materialien, Ideen und Übungen für die Bewegungsförderung im Sportverein findet sich in Kapitel 6.

- Zentrale Ansprechpartner für die Sportvereine sind die jeweiligen Sportverbände. Neben dem Deutschen Olympischen Sportbund und den verschiedenen Landessportbünden sind es im Kinder- und Jugendbereich vor allem die Deutsche Sportjugend und die (Sport-)Jugenden auf Bundes- und Landesebene – aber auch Kreis- und Stadtsportjugenden.
- Die Kommunen sind Ansprech- und Kooperationspartner z.B. für die Nutzung von alternativen kommunalen Bewegungsorten, die Umsetzung von Hygienekonzepten sowie die Kommunikation mit kommunalen Einrichtungen, die sich mit der Zielgruppe Kinder und Jugendliche beschäftigen.

Informationen werden zur Verfügung gestellt durch:

- [die Arbeitsgemeinschaft Deutscher Sportämter](#),

- verschiedene Stiftungen, die sich dem Thema „Bewegung und Kinder“ annehmen,
- die [Deutsche Kinderturn-Stiftung](#) und Kinderturnstiftungen auf Landesebene sowie
- sportwissenschaftliche Institutionen/Pädagogische Hochschulen, Fachhochschulen und Fachschulen mit Bildungsangeboten für Kinder und Jugendliche.

## **5. Fazit**

- Kinder und Jugendliche sollten täglich mindestens 90 Minuten in moderater bis hoher Intensität körperlich aktiv sein. Dies gilt auch und besonders während der COVID-19-Pandemie.
- Körperliche Aktivität von Kindern kann neben Vereinen auch in Kitas, Schulen, Familien und Kommunen maßgeblich geprägt werden. Eine Zusammenarbeit bietet sich daher an.
- Die Sportvereine spielen eine wichtige Rolle, da sie neben der Bewegungsförderung auch wichtige soziale und pädagogische Funktionen erfüllen können.
- Vereine sollten mit kommunalen Einrichtungen kooperieren, um auch in der Pandemie sichtbar zu machen, dass (Vereins-)Sport für Kinder und Jugendliche von großer Bedeutung ist. Mit diesen Einrichtungen gilt es auch die Weichen für eine positive Zukunft nach der Pandemie zu stellen - sowohl im Hinblick auf die Struktur- als auch auf die Angebotsentwicklung.

## 6. Linksammlung (Stand 1.6.2021)

Unter folgenden Links lassen sich Auszüge von good-practice-Beispielen für die Bewegungsförderung in der Lebenswelt Sportverein finden. Im Internet finden sich zahlreiche weitere Angebote - die Linksammlung stellt lediglich eine Auswahl besonders geeigneter Seiten dar

### 6.1 Anpassung der Sportangebote an die Pandemie-Bedingungen



<https://www.dosb.de/medienservice/coronavirus>



<https://www.lsb.nrw/trotzdemsport>



<https://www.dsj.de/sportjugendarena/ideensammlung/>



<https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/zuhause-in-bewegung-bleiben/vereinsangebote/>

### 6.2 Aufbau/Ausbau von Sportangeboten, falls kein Präsenzsport zugelassen ist



<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-dringen-draussen/uebungsvideos-fuer-junge-athleten>



<https://km-bw.de/Mach+mit+bleib+fit>



<https://www.tsv58.de/de/sportsuche/online-angebote/>



<https://www.stuttgart-bewegt-sich.de/>



<https://www.lsb-niedersachsen.de/sportbleibtstark/best-practice-sportvereine>



<https://www.in-form.de/wissen/sportangebote-fuer-kinder-und-jugendliche-zu-hause-nutzen/>



<https://www.albaberlin.de/sportstunde/>



<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>

### Bewegungsideen für Zuhause

#### Gemeinsam drinnen und draußen:



[https://www.dtb.de/news/artikel/?tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=9320&cHash=3273681bd2c0cb e4b72ae34474fff203](https://www.dtb.de/news/artikel/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=9320&cHash=3273681bd2c0cb e4b72ae34474fff203)



[https://www.stb.de/fileadmin/TB.de/Kinder/Kinderturnen/stb\\_kinderturnen-outdoor\\_komplett.pdf](https://www.stb.de/fileadmin/TB.de/Kinder/Kinderturnen/stb_kinderturnen-outdoor_komplett.pdf)

### Neue Bewegungsformen:



<https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI>



<https://www.youtube.com/watch?v=mPmVGxYzxHc&list=PLKDR5jfQom3tbDZTcJNiqam2tWC1Jhcwk>



<https://www.youtube.com/watch?v=xauTaFyRBIM&list=PLuD1E1UHvXIYS1l8yZsD6U4LfbozY-CUX&index=1>



<https://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/trend-sport/trends-mai-2015-trends-mai-2015-184442.html>



<https://www.dreampions.de/article-item?id=79621563>

### 6.3 Materialbestellung



<https://www.dsj.de/index.php?id=1616>

### Impressum:

#### Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit  
11055 Berlin

#### Autoren:

PD Dr. Mirko Brandes, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS  
Prof. Dr. Alexander Woll, Karlsruher Institut für Technologie

unter **Federführung** des Robert Koch-Instituts und **Mitwirkung** folgender Gremien und Institutionen:

- Arbeitsgemeinschaft „Bewegungsförderung im Alltag“ des BMG
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Deutsche Sportjugend
- Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports, Universität Bayreuth