

# Mädchengesundheit

**im Fokus:**

Bewegung und Sport



**Frauen  
sichtbar &  
gesund**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Bewegung und Gesundheit</b> .....	<b>4</b>
Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche .....	5
Körperliche Aktivität und Sport bei Mädchen .....	6
Mit Unterbrechungen? Bewegung und Sport während der Corona-Pandemie .....	9
<b>Bewegung und Sport bei Mädchen fördern</b> .....	<b>11</b>
Ein großes Netzwerk in Bayern .....	12
Projektideen und beispielhafte Initiativen .....	13

## Das Wichtigste in Kürze

- Bewegung ist unverzichtbar. Sie trägt ganz wesentlich zu körperlicher und psychischer Gesundheit, zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität bei. Bei Kindern und Jugendlichen unterstützt sie zudem die körperliche, geistige, emotionale und psychosoziale Entwicklung. Bei Mädchen und Frauen kann regelmäßige körperliche Aktivität auch gegen Menstruationsschmerzen helfen.
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Kinder und Jugendliche im Alter von 1 bis 4 Jahren täglich mindestens 180 Minuten körperliche Aktivität, für die 5- bis 17-Jährigen täglich mindestens 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität. Die Empfehlungen gelten gleichermaßen für Mädchen und Jungen.
- In Bayern leben rund 1,1 Millionen Mädchen unter 18 Jahren. Bundesweite Erhebungen zeigen, dass von klein an über die Jugend bis ins Erwachsenenalter Mädchen bzw. Frauen weniger körperlich aktiv sind als Jungen bzw. Männer, weniger häufig Sport treiben und zu einem geringeren Anteil die Bewegungsempfehlungen erreichen.
- Mit durchschnittlich knapp 71 % treibt der Großteil der 3- bis 17-jährigen Mädchen Sport. In den einzelnen Altersgruppen zeigen sich jedoch deutliche Unterschiede: Der Anteil der Mädchen, die Sport treiben, steigt zunächst mit dem Alter an und erreicht die höchsten Sportquoten im Alter von 7 bis 13 Jahren. Bei Jugendlichen ist der Anteil wieder rückläufig, dabei sind die Rückgänge bei Mädchen ausgeprägter als bei Jungen. Insbesondere Mädchen mit niedrigerem sozialen Status und Mädchen mit Migrationshintergrund treiben weniger häufig Sport.
- Über die letzten zwei Jahrzehnte hat sich das Sporttreiben vom unorganisierten Sport hin zum organisierten Sport – vor allem im Verein – verlagert. Von Mädchen in schwierigen Lebenslagen werden insbesondere organisierte Formen des Sports weniger häufig ausgeübt.
- Die Förderung von Bewegung und Sport sollte verstärkt Mädchen in den Blick nehmen. Besonders im Fokus stehen dabei Mädchen im Jugendalter sowie Mädchen aus sozial benachteiligten Lebenslagen. Selbstverständlich sollten hierbei die Wünsche, Vorlieben und Bedarfe der Mädchen berücksichtigt werden. Niedrigschwellige Zugangsmöglichkeiten erleichtern die Teilnahme.

# Bewegung und Gesundheit

Bewegung umfasst alle gesundheitsförderlichen körperlichen Aktivitäten, von Alltagsaktivitäten wie Zu-Fuß-Gehen bis hin zu Sport. Studien zeigen, dass schon bei Kindern ein höheres Ausmaß an Bewegung mit weniger kardiovaskulären und metabolischen Risikofaktoren, also Risiken für Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel wie z. B. erhöhtem Blutdruck, erhöhten Blutfettwerten oder Insulinresistenz, weniger Übergewicht, mehr Fitness, besserer Knochengesundheit, besserer psychosozialer und kognitiver Entwicklung sowie mehr schulischem Erfolg, psychischem Wohlbefinden und weniger psychischen Problemen wie z. B. depressiven Symptome verbunden ist.<sup>1</sup> Sport und Spiel können zudem u. a. auch das Selbstkonzept, Team- und Kooperationsfähigkeit positiv beeinflussen und Anerkennung, Teilhabe, Zugehörigkeit und Freundschaften mit sich bringen. Zudem gibt es Hinweise, dass das Ausmaß körperlicher Aktivität im Kindes- bzw. Jugendalter positive Auswirkungen auf die Bewegungszeit im Erwachsenenalter haben kann.<sup>2</sup> Studien zeigen auch, dass bei Mädchen und Frauen regelmäßige körperliche Aktivität von niedriger wie auch hoher Intensität, z. B. Stretching, Yoga oder Joggen, Menstruationsschmerzen (primäre Dysmenorrhoe) positiv beeinflussen kann.<sup>3</sup>

Neben Bewegungsmangel gilt auch Sitzen als Risikofaktor für die Gesundheit und steht in Zusammenhang mit ungünstigen Auswirkun-

gen auf kardiovaskuläre, metabolische und mentale Gesundheitsaspekte. Bei Kindern und Jugendlichen sind vor allem Bildschirmzeiten in der Freizeit als vermeidbare Sitzzeiten relevant.

## Geschlechterunterschiede bei Bewegung, Sport und den gesundheitlichen Effekten

Einstellungen und Motivation, Vorlieben und Ausmaß von körperlicher Aktivität hängen von geschlechtsbedingten biologisch-körperlichen wie auch genderbezogenen soziokulturellen und strukturellen Aspekten ab. Unterschiede zwischen den Geschlechtern im Hinblick auf die körperliche Aktivität sind schon bei Kindern zu beobachten und ziehen sich durch das ganze Leben.

Auch die gesundheitlichen Effekte von Bewegung und Sport unterscheiden sich zwischen den Geschlechtern. Frauen zum Beispiel scheinen von niedriger bis moderat intensiver Aktivität gesundheitlich mehr zu profitieren, Männer eher von hoch intensiver.<sup>4</sup> Für Kinder und Jugendliche gibt es hierzu allerdings vergleichsweise wenig Erkenntnisse.

- 
- 1 Exemplarisch siehe: Rütten A & Pfeifer K (Hrsg). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. FAU Erlangen-Nürnberg, 2016: 27–31; WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva, 2020: 25–28.
  - 2 Telama R et al. Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Med Sci Sports Exerc* 2014; 46(5): 955–962; Hayes G et al. Tracking of Physical Activity and Sedentary Behavior from Adolescence to Young Adulthood: A Systematic Literature Review. *J Adolesc Health* 2019; 65(4): 446–454.
  - 3 Armour M et al. Exercise for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019; Issue 9. Art. No.: CD004142. DOI: 10.1002/14651858.CD004142.pub4.
  - 4 Hands B et al. Male and Female Differences in Health Benefits Derived from Physical Activity: Implications for Exercise Prescription. *J Womens Health, Issues Care* 2016, 5: 4. <http://dx.doi.org/10.4172/2325-9795.1000238>

In maßgeblichen Empfehlungen wie den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung oder den Bewegungsleitlinien der WHO finden Geschlechteraspekte keine besondere Berücksichtigung.<sup>5</sup> Die Nationalen Bewegungsempfehlungen

fordern allerdings, Besonderheiten, Neigungen, Bedürfnisse und mögliche Barrieren der jeweiligen Zielgruppen, z. B. nach Alter, Geschlecht oder soziokulturellen Aspekten, bei der Bewegungsförderung zu berücksichtigen.

## Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Tabelle 1: Aktuelle Bewegungsempfehlungen

Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2019, 2020 <sup>6</sup>	Nationale Bewegungsempfehlungen, 2016 <sup>7</sup>
<b>Unter 1 Jahr:</b> so wenig Einschränkung körperlicher Aktivität wie möglich, körperlich aktiv, z. B. in Bauchlage, mindestens 30 Minuten täglich	<b>0–3 Jahre:</b> so viel Bewegung wie möglich, möglichst wenig Einschränkung des natürlichen Bewegungsdrangs
<b>1–2 Jahre:</b> mindestens <b>180 Minuten</b> körperliche Aktivität täglich	<b>4–6 Jahre:</b> mindestens <b>180 Minuten</b> körperliche Aktivität täglich
<b>3–4 Jahre:</b> mindestens <b>180 Minuten</b> körperliche Aktivität täglich, davon mindestens 60 Minuten moderat bis intensiv	<b>6–11 Jahre:</b> mindestens <b>90 Minuten</b> moderat bis intensiv körperliche Aktivität täglich, davon können 60 Minuten mit Alltagsaktivitäten erbracht werden
<b>5–17 Jahre:</b> mindestens <b>60 Minuten</b> moderate bis intensive körperliche Aktivität täglich, dabei soll mindestens 3x pro Woche intensive und muskel- und knochenkräftigende Aktivität eingeschlossen sein; dies gilt auch für 5- bis 17-Jährige mit Behinderung.	<b>12–18 Jahre:</b> mindestens <b>90 Minuten</b> moderat bis intensiv körperliche Aktivität täglich, davon können 60 Minuten mit Alltagsaktivitäten erbracht werden

Körperliche Aktivität in dem von der WHO empfohlenen Umfang stellt nur ein Mindestmaß dar, bei mehr Bewegung ist ein größerer gesundheitlicher Nutzen erwartbar. Die Nationalen Bewegungsempfehlungen tragen diesem Umstand Rechnung und empfehlen für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren mindestens 180

Minuten und im Alter von 6 bis 18 Jahren mindestens 90 Minuten tägliche Bewegungszeit. Zudem empfehlen sowohl die WHO als auch die Nationalen Empfehlungen vermeidbare Sitzzeiten auf ein Minimum zu reduzieren, insbesondere Bildschirmzeiten in der Freizeit.

5 Rütten A & Pfeifer K (Hrsg). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. FAU Erlangen-Nürnberg, 2016: 25–31; WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva, 2020: 29–31.

6 WHO. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva, 2019; WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva, 2020.

7 Rütten A & Pfeifer K (Hrsg). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. FAU Erlangen-Nürnberg, 2016.

## Körperliche Aktivität und Sport bei Mädchen

### Erreichen der Bewegungsempfehlungen der WHO

Repräsentative bayerische Daten zu körperlicher Aktivität und Sport von Kindern und Jugendlichen liegen nicht vor. Bundesweite Daten aus der KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts zeigen, zuletzt für die Jahre 2014–2017 (Welle 2), dass **22,4% der Mädchen im Alter von 3 bis 17 Jahren die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO)<sup>8</sup> erreichen** und unter Einbeziehung von Alltags- wie auch Sportaktivitäten mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv sind (**Jungen 29,4%**).<sup>9</sup>

**Mit zunehmendem Alter erreichen weniger Mädchen (wie auch Jungen) die WHO-Bewegungsempfehlungen:** Während es bei den 3- bis 6-jährigen Mädchen in Deutschland noch 42,5 % sind, die sich wie von der WHO empfohlen bewegen, sind es bei den 14- bis 17-jährigen nur noch 7,5 %. Entsprechend steigt der Anteil der Mädchen (und Jungen) mit geringer körperlicher Aktivität – gemessen als 60 Minuten Aktivität an weniger als zwei Tagen in der Woche – mit dem Alter an: von 6,7 % bei den 3- bis 6-jährigen Mädchen auf 22,0 % bei den 14- bis 17-jährigen.

**In jedem Alter sind Mädchen weniger körperlich aktiv als Jungen,** wobei der Geschlechterunterschied mit zunehmendem Alter größer wird und in der Gruppe der 14- bis 17-Jährigen am stärksten ausgeprägt ist. Dieser Unter-

schied bleibt auch im Erwachsenenalter bestehen.<sup>10</sup> Für das Erreichen der Bewegungsempfehlungen zeigt sich bei Kindern und Jugendlichen kein wesentlicher Zusammenhang mit dem sozio-ökonomischen Status. Demgegenüber ergibt sich jedoch für das Auftreten einer geringen körperlichen Aktivität ein signifikanter sozialer Gradient: eine **geringe körperliche Aktivität ist häufiger bei niedrigem sozio-ökonomischen Status.** Dieser Zusammenhang zeigt sich bei Mädchen ausgeprägter als bei Jungen.

### Sporttreiben

Sport stellt einen speziellen Aspekt der körperlichen Aktivität dar. In der KiGGS-Studie (Welle 2) geben **70,9% der 3- bis 17-jährigen Mädchen an, Sport im und außerhalb eines Vereins zu treiben (Jungen 75,1%),** ohne Sport in Kindergarten oder Schule.<sup>11</sup> **Bei den Mädchen ist sowohl der Anteil, der Sport treibt, als auch der zeitliche Umfang des Sporttreibens geringer als bei Jungen.** Bei beiden Geschlechtern nimmt der Anteil, der Sport treibt, vom Kindes- ins Jugendalter zu. Die höchsten Sportquoten liegen im Alter von 7 bis 13 Jahren vor, um dann bei den älteren Jugendlichen wieder abzufallen. Dabei ist der Rückgang bei den jugendlichen Mädchen wesentlich stärker ausgeprägt als bei Jungen. Als Gründe für den stärkeren Austritt von Mädchen aus dem Sport im Vergleich zu Jungen werden veränderte Interessen beim Eintritt in die Pubertät diskutiert und auch, dass Mädchen möglicherweise weniger soziale Unterstützung erfahren als Jungen, um weiterhin Sport zu treiben.<sup>12</sup>

8 Auch die Vorgänger-WHO-Empfehlung aus dem Jahr 2010, auf die sich die KiGGS-Studie bezieht, hat für Kinder und Jugendliche (5–17 Jahre) körperliche Aktivitäten von mindestens 60 Minuten pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität empfohlen.

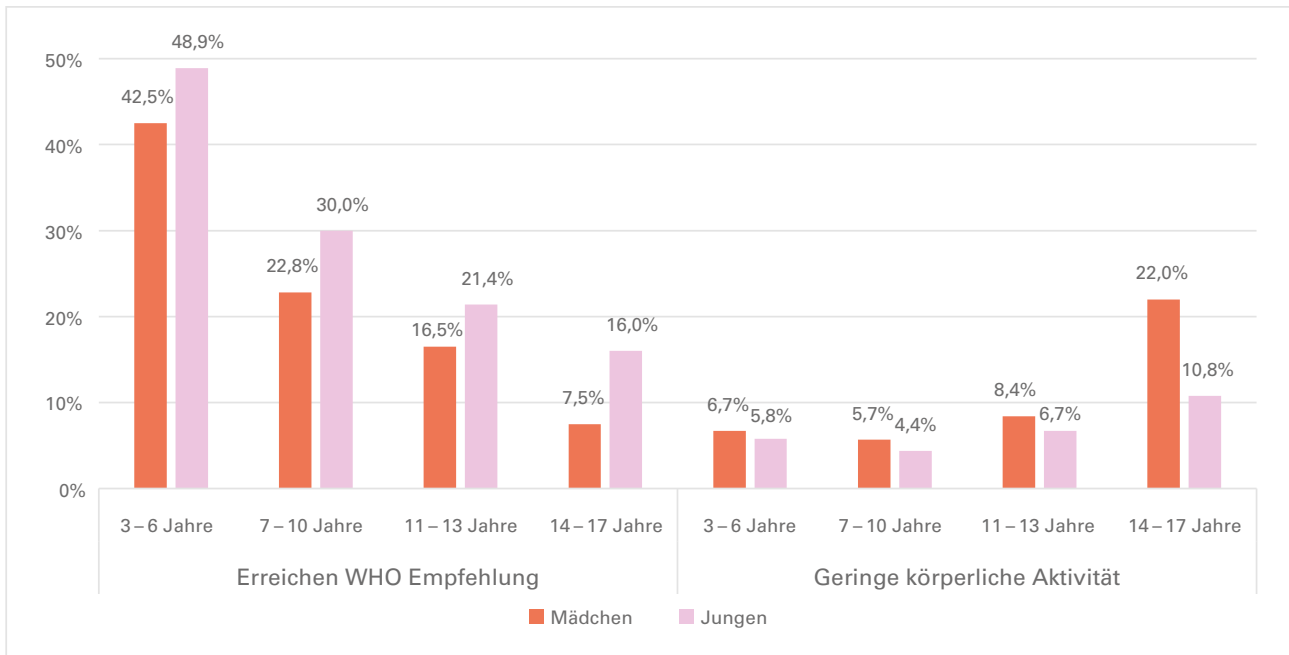
9 Finger JD et al. Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. J Health Monit 2018; 3(1): 24–31.

10 Siehe z. B. Ergebnisse für Erwachsene aus der RKI GEDA-Studie 2019/2020, [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/GEDA\\_Dashboard/GEDA\\_Dashboard\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/GEDA_Dashboard/GEDA_Dashboard_node.html)

11 Krug S et al. Sport- und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. J Health Monit 2018; 3(2): 3–22.

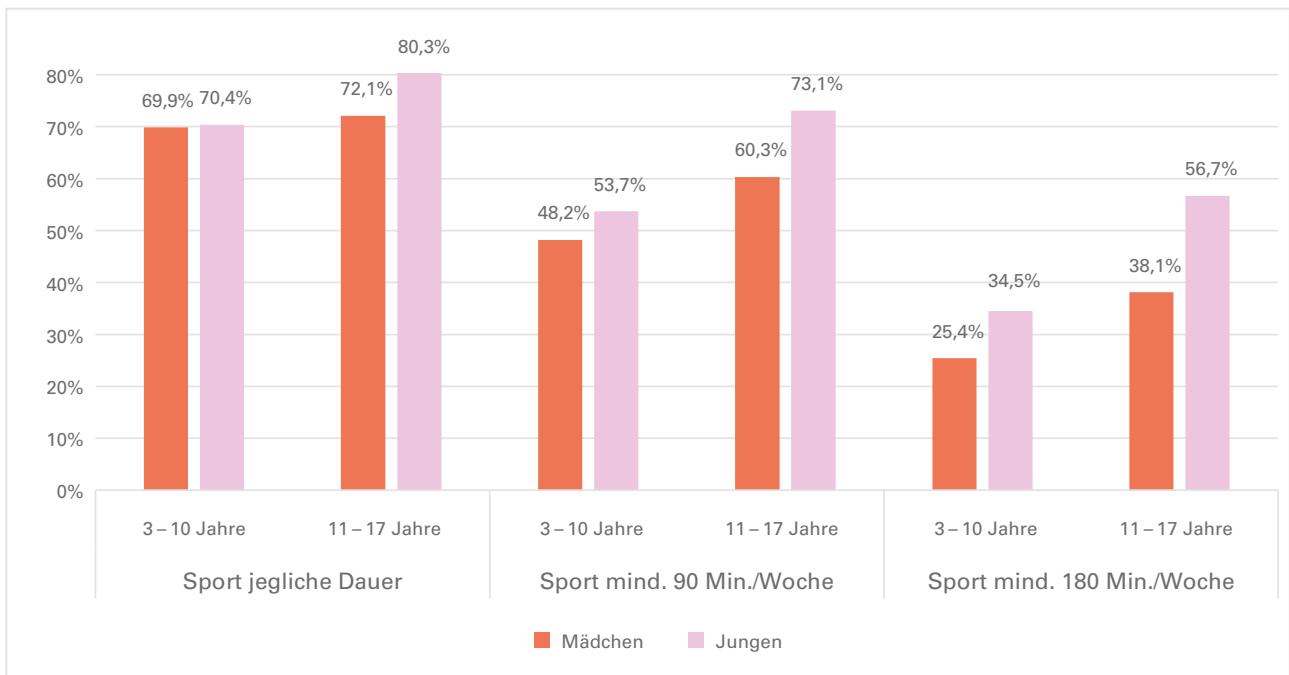
12 RKI (Hrsg). Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. Berlin, 2020: 191.

Abbildung 1: Anteil der Kinder und Jugendlichen, die die WHO-Bewegungsempfehlung (mindestens 60 Minuten täglich) erreichen bzw. eine geringe körperliche Aktivität aufweisen (60 Minuten an weniger als zwei Tagen pro Woche), Deutschland



Quelle: KiGGS Welle 2, 2014/2017, RKI

Abbildung 2: Anteil der Kinder und Jugendlichen, die Sport treiben, nach Geschlecht und Dauer, Deutschland

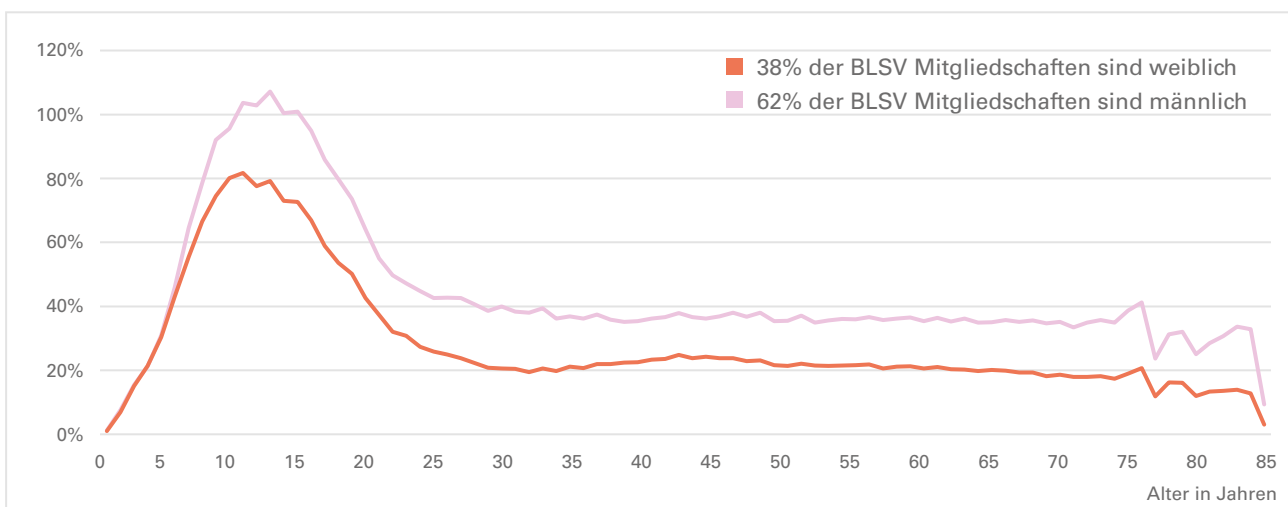


Quelle: KiGGS Welle 2, 2014/2017, RKI

Die Bestandserhebungen des Bayerischen Landes-Sportverbands zu Sportvereins-Mitgliedschaften in Bayern<sup>13</sup> bestätigen dieses Bild: In allen Altersgruppen sind weniger Mädchen als Jungen Mitglied in einem Sportverein. Die Mitgliederzahlen sind in der Altersgruppe 6 bis 13 Jahre höher als bei den Unter-6-Jährigen und fallen dann bei den 14- bis 17-Jährigen wieder ab. Zudem zeigen die Bestandserhebungen

wesentliche **Geschlechterunterschiede bei den ausgeübten Sportarten**: Der Mädchenanteil überwiegt zum Beispiel deutlich in den Vereinen der Sparten Reitsport, Tanzsport, Turnen sowie – wenn auch weniger ausgeprägt – bei Leichtathletik und Volleyball. Jungen sind dagegen zum Beispiel viel stärker vertreten als Mädchen in Fußball-, Basketball- oder Judo-Vereinen.

Abbildung 3: BLSV Mitgliedschaften nach Geschlecht und Alter in Bayern



Quelle: Schätzung des BLSV (Stand 31.12.2022), inkludiert Mehrfachmitgliedschaften

**Sporttreiben und insbesondere Vereinssport hängen auch vom sozio-ökonomischen Status ab** und sind seltener bei Kindern und Jugendlichen mit niedrigerem sozio-ökonomischen Status. Der Zusammenhang ist bei Mädchen stärker ausgeprägt als bei Jungen.<sup>14</sup> Zudem treiben **Mädchen mit Migrationshintergrund seltener Sport als Mädchen ohne Migrationshintergrund**, bei

Jungen gibt es hier keine nennenswerten Unterschiede.<sup>15</sup> Elterliches Sporttreiben und ein Sportplatz im Wohnumfeld begünstigen das Sporttreiben der Kinder und Jugendlichen, hierbei zeigen sich keine Geschlechterunterschiede.<sup>16</sup>

In der MoMo-Studie, dem vertiefenden Motorik-Modul der KiGGS-Studie für Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 17 Jahren, zeigen

13 Mitgliederstatistiken des Bayerischen Landessport-Verbands siehe unter <https://www.blsv.de/startseite/ueber-uns/zahlen-daten-fakten/>

14 Schmidt SCE et al. The physical activity of children and adolescents in Germany 2003–2017: The MoMo-study. PLoS ONE 2020; 15(7): e0236117. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236117>

15 HBSC-Studienverbund Deutschland. Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Sportliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“ (Autoren Sudeck, Bucksch). 2020.

16 Krug S et al. Sport- und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. J Health Monit 2018; 3(2): 3–22.



sich zwischen den **Erhebungswellen 2003–2006 und 2018–2020 kaum Veränderungen der sportlichen Aktivität bei Mädchen (212 bzw. 219 Minuten pro Woche)**.<sup>17</sup> Bei Jungen ging sie leicht zurück (von 278 auf 252 Minuten pro Woche), bleibt jedoch auf höherem Niveau als bei den Mädchen. Insbesondere das **organisierte Sporttreiben in Vereinen hat in diesem Zeitraum zugenommen, unorganisierter Sport und das Spielen im Freien waren rückläufig**.<sup>18</sup>

Ergebnisse der MoMo-Studie zeigen zudem, dass die **Entwicklung zwischen Stadt und Land unterschiedlich** verläuft: Während zwischen 2003/2006 und 2014/2017 die mit unorganisiertem Sport verbrachte Zeit deutlich abnimmt, und zwar vor allem in ländlichen Gegenden, nimmt die mit Sport in Vereinen verbrachte Zeit leicht zu, insbesondere in großen Städten. Insgesamt nimmt die wöchentliche Aktivitätszeit für Kinder und Jugendliche auf dem Land, nicht jedoch in größeren Städten ab.<sup>19</sup>

**Am Rande notiert:** Im Gegensatz zum Sport- und Bewegungsverhalten zeigen die Ergebnisse der KiGGS-Studie, dass **sich Mädchen gesünder ernähren als Jungen**. So verzehren beispielsweise bei den 3- bis 17-Jährigen 15,7 % der Mädchen die empfohlenen fünf oder mehr Portionen Obst und Gemüse pro Tag, bei den Jungen sind es 12,6 %. Der Anteil mit **Übergewicht bzw. Adipositas ist bei beiden Geschlechtern in etwa gleich**. Gemäß KiGGS-Studie weisen 15,3 % der 3- bis 17-jährigen Mädchen Übergewicht einschließlich Adipositas auf, bei den Jungen sind es 15,6 %. Mit zunehmendem Alter verändern sich sowohl das Ernährungsverhalten als auch die Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas zum Schlechteren.<sup>20</sup>

### Mit Unterbrechungen? Bewegung und Sport während der Corona-Pandemie

Die mit der Pandemiebekämpfung einhergehenden Kita- und Schulschließungen sowie Kontaktbeschränkungen und Einschränkungen des öffentlichen Lebens haben auch das Bewegungs- und Sportverhalten beeinflusst. Bundesweite Erhebungen für Kinder und Jugendliche (4 bis 17 Jahre) zur Zeit des ersten und zweiten Lockdowns 2020 und 2021 ergaben, dass nach einer vorübergehenden Steigerung während des

- 
- 17 Schmidt SCE et al. The physical activity of children and adolescents in Germany 2003–2017: The MoMo-study. PLoS ONE 2020; 15(7): e0236117. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236117>; Factsheet MoMo Welle 3. Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Settings. 2022. [https://www.ifss.kit.edu/MoMo/fuer\\_Medien\\_und\\_Experten\\_Ergebnisse.php](https://www.ifss.kit.edu/MoMo/fuer_Medien_und_Experten_Ergebnisse.php)
  - 18 Factsheet MoMo Welle 3. Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Settings. 2022. [https://www.ifss.kit.edu/MoMo/fuer\\_Medien\\_und\\_Experten\\_Ergebnisse.php](https://www.ifss.kit.edu/MoMo/fuer_Medien_und_Experten_Ergebnisse.php)
  - 19 Nigg C et al. Urban-Rural Differences in Children's and Adolescent's Physical Activity and Screen-Time Trends Across 15 Years. Health Education & Behavior 2022; 49(5): 789–800.
  - 20 Schienkiewitz A et al. Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. J Health Monit 2018; 3(1): 16–23; Krug S et al. Sport- und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. J Health Monit 2018; 3(2): 3–22.

ersten Lockdowns<sup>21</sup> mit dem **zweiten Lockdown Bewegung und Sport deutlich abnahmen im Vergleich zum Vor-Corona-Niveau.**<sup>22</sup> So erfüllten etwas weniger Mädchen und Jungen die WHO-Bewegungsempfehlungen und die Zeit mit sportlicher Aktivität reduzierte sich um etwas mehr als die Hälfte, vor allem aufgrund des Rückgangs beim organisierten Sport. Auch körperliche Alltagsaktivitäten nahmen stark ab, während sich die Zeiten mit Bildschirmnutzung in der Freizeit deutlich erhöhten. **Wesentliche Unterschiede zwischen**

**Mädchen und Jungen bei den Pandemie-bedingten Veränderungen zeigten die Erhebungen nicht.** Besonders benachteiligt mit Blick auf die körperliche Aktivität waren allerdings Kinder ohne Zugang zu einem Garten bzw. Grünflächen. Es gibt Hinweise, dass der Anteil übergewichtiger bzw. adipöser Kinder und Jugendlicher während der Corona-Pandemie zugenommen hat, wobei vor allem Kinder mit niedrigem Sozialstatus und Kinder mit Migrationshintergrund betroffen sind.<sup>23</sup>

Tabelle 2: Durchschnittliche Zeit, die Kinder und Jugendliche (4–17 Jahre) vor der Corona-Pandemie (2018 bis Anfang 2020), während des 1. Lockdowns (April/Mai 2020) bzw. während des 2. Lockdowns (Jan./Feb. 2021) mit verschiedenen Aktivitäten verbrachten

		Vor der Pandemie	Lockdown 1	Lockdown 2
<b>Körperliche Alltagsaktivität (Minuten pro Tag)</b>	Mädchen	102	139	60
	Jungen	116	155	65
<b>Sport in Schule, Verein oder unorganisiert (Minuten pro Tag)</b>	Mädchen	31	23	14
	Jungen	34	25	14
<b>Digitale Mediennutzung Freizeit (Minuten pro Tag)</b>	Mädchen	125	183	221
	Jungen	136	199	234

Quelle: Motorik Modul (MoMo) des KiGGS-Survey: MoMo-Sonderbefragungen „Lockdown 1“ und „Lockdown 2“ in 2020 und 2021<sup>24</sup>

Die Entwicklung in Deutschland entspricht im Großen und Ganzen dem internationalen Bild.<sup>25</sup> Ob und inwieweit sich der Rückgang bei der

körperlich-sportlichen Aktivität langfristig wieder erholen wird, muss sich in den kommenden Jahren zeigen. Die Mitgliederzahlen des Bayeri-

21 Die vorübergehende Steigerung während des ersten Lockdowns ergab sich aus einer vorübergehenden Überkompensation mit unorganisiertem Sport und Spielen im Freien als der organisierte Sport ausgesetzt wurde.

22 Schmidt S et al. Zur Situation der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19-Pandemie in Deutschland. KIT Scientific Working Papers 165. Überarbeitete Version Okt. 2021.

23 Witte J et al. Kinder- und Jugendreport 2022. Kinder- und Jugendgesundheit in Zeiten der Pandemie in Bayern. DAK Gesundheit. 2022; Niedersächsisches Landesgesundheitsamt (Hrsg). Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchung. Vergleich von Daten ausgewählter Kommunen vor und während der Corona-Pandemie. Hannover, 2023.

24 Schmidt S et al. Zur Situation der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19-Pandemie in Deutschland. KIT Scientific Working Papers 165. Überarbeitete Version Okt. 2021.

25 Ludwig-Walz H et al. How the COVID-19 pandemic and related school closures reduce physical activity among children and adolescents in the WHO European Region: a systematic review and meta-analysis. Int J Behav Nutr Phys Act 2023; 20:149. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01542-x>; Wunsch K et al. Changes in Physical Activity Patterns Due to the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022; 19, 2250. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042250>

schen Landes-Sportverbands, die in den Corona-Jahren 2020 und 2021 abnahmen, sind seit her bei Kindern bis zu 13 Jahren über das Vor-Corona-Niveau angestiegen. Bei den Jugendlichen (14–17 Jahre) wurden die Vor-Corona-Mitgliederzahlen zum Stand Ende 2023 noch nicht wieder ganz erreicht.<sup>26</sup>

Daten der bundesweiten repräsentativen HBSC-Studie („Health Behaviour in School-aged Children“) mit 11-, 13- und 15-jährigen Schülerinnen und Schülern aus dem Jahr 2022 deuten im Vergleich zu den Ergebnissen der HBSC-Befra-

gungswelle 2017/2018 keine größeren Veränderungen bei der körperlich-sportlichen Aktivität und damit auch keine größeren Nachwirkungen der Corona-Pandemie an.<sup>27</sup> Im Detail zeigt sich für die befragten Mädchen und Jungen im Jahr 2022 im Vergleich zur Befragungswelle aus den Jahren 2017/2018 ein geringfügiger Anstieg beim Erreichen der WHO-Bewegungsempfehlungen, für die Mädchen jedoch auch ein leichter Anstieg des Anteils mit geringer körperlicher Aktivität sowie für Mädchen und Jungen ein kleiner Abfall des Anteils mit sportlichen Aktivitäten.

## Bewegung und Sport bei Mädchen fördern

Die dargestellten Daten zeigen, dass die Förderung von Bewegung und Sport verstärkt Mädchen in den Blick nehmen sollte. Handlungsbedarf gibt es dabei **besonders bei Mädchen im Jugendalter sowie bei Mädchen aus sozial benachteiligten Lebenslagen**.

Die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung betonen eine sozial-ökologische Herangehensweise für die Bewegungsförderung, die das individuelle Bewegungsverhalten in den Kontext der „Bewegungsverhältnisse“ stellt, und empfehlen folglich einen

Ansatz **in den relevanten Lebenswelten** (insbesondere Familie, Kita, Schule, Verein, Kommune). Angesichts des beobachteten Rückgangs an unorganisiertem Sport und einer Zunahme beim organisiertem Sport, der jedoch insbesondere von Mädchen mit niedrigem sozio-ökonomischen Status bzw. Migrationshintergrund weniger ausgeübt wird, kommt der **Schaffung und Wertschätzung von mädchenspezifischen, niedrigschwelligen Angeboten im organisierten Sport** eine wichtige Rolle zu.

---

26 Mitgliederstatistiken des Bayerischen Landessport-Verbands siehe unter <https://www.blsv.de/startseite/ueber-uns/zahlen-daten-fakten/>

27 Bucksch J et al. Bewegungsverhalten von älteren Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 und Zeitverläufe seit 2009/10. J Health Monit 2024; 9(1): 68–85. DOI 10.25646/11873

## Ein großes Netzwerk in Bayern

### **Bayerischer Landes-Sportverband (BLSV):**

Der BLSV ist die größte Dachorganisation der bayerischen Sportvereine. Ihm gehören bayernweit 57 Sportfachverbände und 11.500 Sportvereine an, die mit 350 unterschiedlichen Sportarten eine breite Palette an wohnortnahen Bewegungsangeboten für alle Generationen und Geschlechter anbieten.

Weitere Informationen unter: [www.blsv.de](http://www.blsv.de)

**Initiative „Sport-nach-1“:** Die Initiative des BLSV in Kooperation mit dem Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus ist ein Bindeglied zwischen dem schulischen Sportunterricht und dem Breiten- und Leistungssport im Verein. „Sport-nach 1“ gibt die Möglichkeit eines qualifizierten, den Sportunterricht ergänzenden, freiwilligen Nachmittagsangebotes in über 70 Sportarten.

Weitere Informationen unter: [www.sport-nach1.de](http://www.sport-nach1.de)

**Bayerische Sportjugend (BSJ)** im BLSV: u.a. Initiative „Bildungsnetzwerke im Sport“ mit Kooperationen von Sportvereinen mit Krippen, Kitas oder Schulen und dem durch die Initiative Gesund. Leben. Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention geförderten Projekt „Bewegungsförderung im Vorschulalter“.

Weitere Informationen unter [www.bsj.org](http://www.bsj.org) und <https://bsj.org/startseite/ueber-uns/bildungsnetzwerke-bayerische-sportjugend/>

**Bayerischer Turnverband (BTV):** Der BTV ist mit rund 3.300 Vereinen der zweitgrößte Fachverband im BLSV. Er ist Experte für Turnen, Gymnastik, Fitness- und Gesundheits-sport in Bayern. Mit seiner Jugendorganisation, der Bayerischen Turnerjugend (BTJ), widmet sich der BTV besonders dem Sporttreiben von Kindern und Jugendlichen.

**Kindersportschulen KiSS** in Bayern – ein Programm des BTV – sorgen für eine umfassende sportartenübergreifende motorische Grundlagenausbildung für Kinder zwischen 2 und 12 Jahren.

Weitere Informationen unter <https://btv-turnen.de/sport/kinderturnen/kiss>

**Sport-Grundschulen:** Mit der Initiative „Sport-Grundschulen“ unterstützen der BLSV und das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus Grundschulen, die die Handlungsfelder Sport, Bewegung und gesunde Ernährung zu einem Schwerpunkt ihres pädagogischen Leitbilds gemacht haben. Mit der Auszeichnung sind Mittel zur Durchführung einer dritten Sportstunde in Jahrgangsstufe 1 sowie zur Anschaffung von Spiel- und Sportgeräten verbunden.

Weitere Informationen unter: <https://www.blsv.de/news/mehr-sport-in-bayerns-grundschulen/>

## Projektideen und beispielhafte Initiativen

**„WALKI-MUC“:** In dem durch die Initiative Gesund.Leben.Bayern. des Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention geförderten Projekt zur „Förderung von Bewegungsangeboten und der Walkability für Kinder und Jugendliche in München“ der Technischen Universität München sollen die Bewegungsfreundlichkeit ausgewählter Stadtviertel Münchens aus Sicht der Kinder und Jugendlichen ermittelt, Bewegungsmöglichkeiten und -angebote interaktiv dargestellt und sukzessive erweitert werden.

Weitere Informationen unter: <https://www.stmgp.bayern.de/service/foerderprogramme/gesund-leben-bayern/>

**„Offenes Ganztagsangebot für Mädchen im Sport“** des FC Würzburger Kickers Mädchen- und Frauenfußball e. V.: Speziell für Grundschülerinnen bietet der Verein viermal pro Woche ein Mittagessen, eine pädagogisch begleitete Lernzeit sowie Sportangebote in Selbstverteidigung, Fußball, Handball und Turnen. Das Angebot erreicht vor allem auch Mädchen aus bildungsfernen Familien. Weitere Informationen unter: <https://www.fwk-frauen.de/de/news/verein/2024-01-29-vierter-platz-fuer-die-kickers-beim-bundesfinale-der-sterne-des-sports>

**„Mädchen an den Ball“** ist ein beitragsfreies, inklusives, regelmäßig stattfindendes außerschulisches Fußballprogramm an verschiedenen Standorten, u. a. in München und Augsburg, das der Verein BiKu e. V. ins Leben gerufen hat mit dem Ziel, niederschwellige und Breitensportbetonte Angebote nur für Mädchen zu schaffen und insbesondere auch Mädchen mit Migrationshintergrund einzubeziehen. Weitere Informationen unter: <https://www.maedchen-an-den-ball.de>

**„Ghetto Dance Company“** – Tanzprojekte des Vereins „ghettokids – Soziale Projekte e.V.“ in München. Die Kinder und Jugendlichen bewegen sich in verschiedenen Tanzgruppen zu unterschiedlichen Musikrichtungen, Rhythmen und Bewegungsabläufen (Breakdance, Hip-Hop, Bauchtanz). Hier gibt es auch spezifische Projekte für Mädchen. Die kostenfreien Angebote unterstützen insbesondere Familien, die sich die Mitgliedschaft in einem Sportverein nicht leisten können.

Weitere Informationen unter: <http://ghettokids.org/dancecompany.html>

**Donna mobile – Mädchentanzgruppe.** Donna Mobile AKA e.V. ist eine Gesundheits- und Beratungseinrichtung in München und als Bildungseinrichtung zertifiziert. Die Arbeitsschwerpunkte liegen in der Gesundheitsförderung und Prävention sowie der beruflichen Qualifizierung von Migrantinnen. Neben den vielfältigen Bewegungsangeboten gibt es auch eine Mädchentanzgruppe. Weitere Informationen unter: <https://www.donnamobile.org/bewegungsangebote>

**Programm „Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit“** des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) zur Förderung eigener Projektideen von Kindern und Jugendlichen in den Bereichen Bewegung, Kultur und Gesundheit. Die Förderung von Mädchen im Sport ist als mögliches Handlungsfeld explizit mit einbezogen.

Weitere Informationen unter: <https://www.das-zukunftspaket.de/kinder-und-jugendbeteiligung/maedchen-im-sport/>

Fachliche Bearbeitung: Dr. Veronika Reisig, Judith Hausmann, Manuel Fenkl, Dr. Anja Lüders,  
Johannes Brettner, Dr. Joseph Kuhn,  
Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Redaktion: Dr. Renate Übe, Ann-Katrin Hillenbrand, Dr. Martina Enke,  
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

Dem Bayerischen Landes-Sportverband danken wir für die Bereitstellung von Daten.  
Der Bericht spiegelt den jeweils aktuellen Datenstand zum Zeitpunkt der Berichtsverfassung wider.



**BAYERN | DIREKT** ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.

Unter Telefon **089 12 22 20** oder per E-Mail unter **direkt@bayern.de** erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

---

## IMPRESSUM

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention  
Haidenauplatz 1, 81667 München,  
Gewerbemuseumsplatz 2, 90403 Nürnberg  
Telefon: +49 089 95414-0  
E-Mail: [poststelle@stmgp.bayern.de](mailto:poststelle@stmgp.bayern.de)

Gestaltung: CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg  
Stand: April 2024  
Artikelnummer: stmgp\_frauenges\_001

---

## HINWEIS

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – wird um Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars gebeten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann jedoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.