

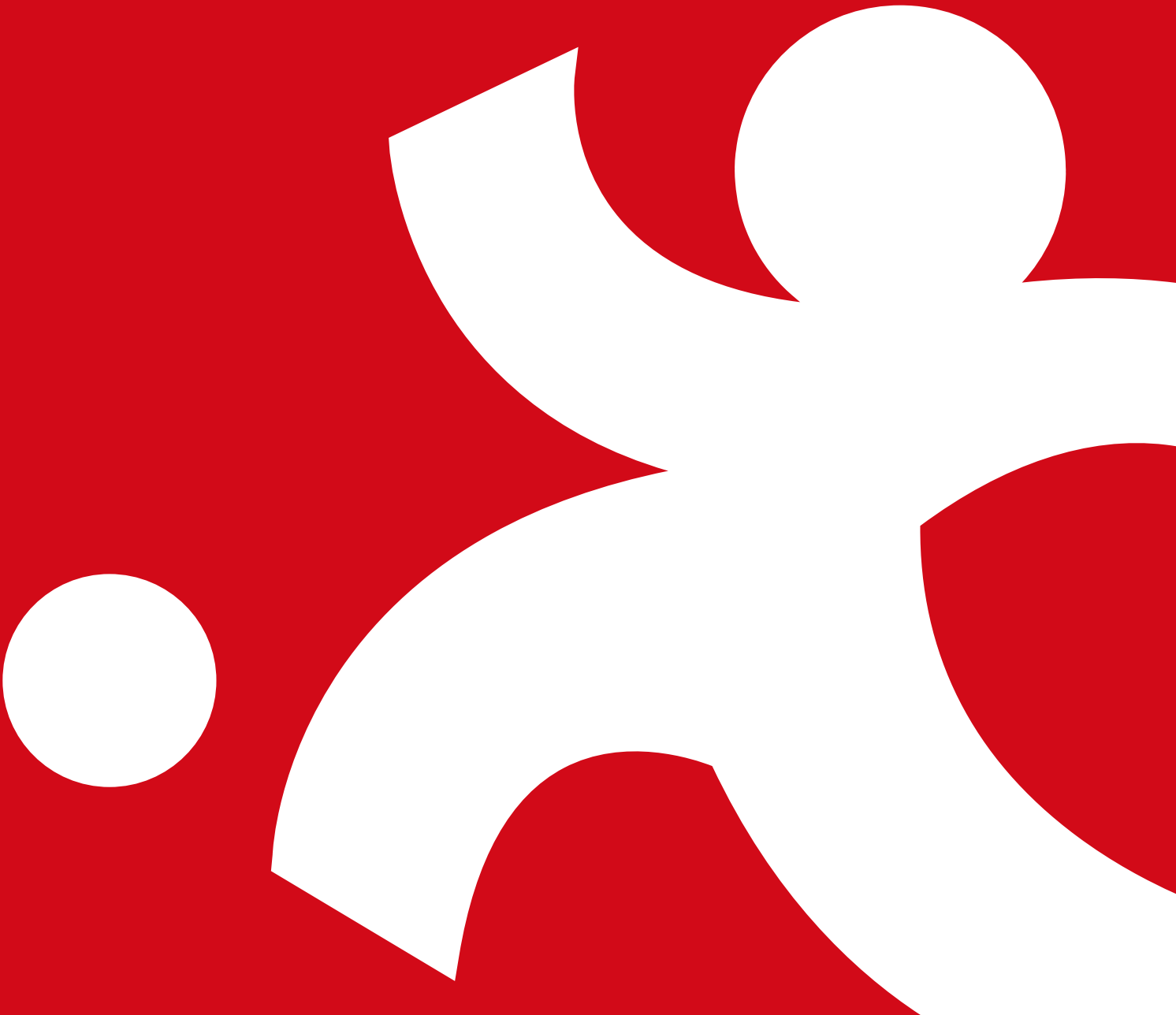
Sechs Jahre Bewegungsprojekt step kickt!

MEHR BEWEGUNG IM SCHULALLTAG - EIN HANDLUNGSLEITFADEN FÜR DIE PRAXIS



INHALT

Vorwort	4
Worum geht es?	8
Wie man gemeinsam Bewegungsimpulse setzt	10
Wie step kickt! Kinder in Bewegung brachte	14
In einer Nussschale – Projektbausteine auf einen Blick	16
Bewegungsfreude in die Schule bringen	18
Die beliebtesten Maßnahmen	20
Tipps und Tricks	21
Wenn alles zusammenkommt – der Aktionstag	22
Was man mit Aktionstagen erreichen kann	23
Wie man es am besten anstellt	24
Planung im Vorfeld	25
Ablaufplan	26
Tools für schnelles Feedback	27
Beispielhafter zeitlicher Ablauf eines Aktionstages	28
Gestaltung der Stationsarbeit	29
Beispielhafte Stationen	30
Tipps und Tricks	32
Warum Kinderfeedback wichtig ist	34
Feedback altersgerecht einholen	35
Leicht gemacht: Unsere Vorlagen zum Nachmachen	36
Checkliste Aktionstag	37
Feedbackbogen für Kinder der dritten und vierten Klasse	38
Praxismaterial aus step kickt!	39
Literaturverzeichnis	39





VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

damit Kinder sich gesund entwickeln, ist ausreichend Bewegung wichtig – die WHO empfiehlt mindestens 60 Minuten täglich, doch immer weniger Kinder erreichen dieses Ziel. Vor allem mit dem Schuleintritt nimmt die tägliche Bewegung ab.

Welchen positiven Einfluss die Förderung von Bewegungsangeboten auf die Gesellschaft hat, zeigt das Ergebnis einer Analyse des Social Return on Investment (SROI) zu unserem Programm „Bundesliga bewegt“: Jeder investierte Euro erzeugt 2,34 Euro gesellschaftlichen Mehrwert, etwa durch bessere Bildung und geringere Gesundheitskosten.

Mit unserer Arbeit engagieren wir uns als DFL Stiftung daher für mehr Bewegung und dafür, dass Kinder in Deutschland die Chance haben, bestmöglich aufzuwachsen. Mit dem Ziel, Bewegung spielerisch zu fördern, entstand im Schuljahr 2018/2019 **step kickt!** – ein zwölfwöchiger Klassenwettbewerb, bei dem Kinder Schritte sammeln und von Challenges der Bundesliga-Clubs motiviert werden.

Mit zielgruppengerechten Materialien und einem digitalen Workshop erhielten die teilnehmenden Lehrkräfte Anregungen und Ideen, um mehr Bewegung in den Schulalltag zu integrieren. Ein besonderes Highlight im Programm waren die gemeinsam mit den Clubs umgesetzten Aktionstage zum Thema Bewegung und Ernährung. In den vergangenen Jahren hat **step kickt!** sowohl bei der Zielgruppe als auch bei den Programmpartnern großen Zuspruch erfahren.

Im Laufe der Zeit wurde jedoch deutlich, dass der Wunsch nach einer langfristigeren und kontinuierlicheren Förderung über die Dauer des Zwölf-Wochen-Programms hinaus besteht. Um diesem Bedarf gerecht zu werden und die Wirkung des Engagements nachhaltig zu sichern, wurden weiterführende Konzepte entwickelt, die an die Erfolge von **step kickt!** anknüpfen und diese in neuen, dauerhafteren Strukturen fortführen. Daher wurde das Projekt in seiner bisherigen Form abgeschlossen, um Raum für diese nachhaltigen Ansätze zu schaffen.

Franziska Fey

Vorstandsvorsitzende der DFL Stiftung

Die positiven Erfahrungen und Erkenntnisse aus **step kickt!** möchten wir mit dieser Publikation festhalten und weitergeben. Es erwarten Sie hilfreiche Beschreibungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Umsetzung, die Sie übernehmen und mit eigenen Ideen füllen können.

Unser besonderer Dank gilt der fit4future foundation, der planero GmbH und allen Clubs, die in den vergangenen Jahren die Umsetzung von **step kickt!** ermöglicht und so einen wichtigen Beitrag für Bewegung im Schulalltag geleistet haben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration beim Lesen und Ausprobieren – für mehr Bewegung im (Schul-)Alltag!

Franziska Fey

Vorstandsvorsitzende der DFL Stiftung





VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

für viele Menschen sind Sportlerinnen und Sportler Helden, Vorbilder, Idole. Mein großes Vorbild in meiner Kindheit war zum Beispiel Uwe Seeler. Solche Vorbilder sind wichtig. Sie motivieren uns, geben uns Orientierung und zeigen uns, was möglich ist. Aus diesem Gedanken heraus, haben wir die Idee zu step kickt! entwickelt. Seit 2019 haben sich 14 Clubs der Fußballbundesliga an step kickt! beteiligt und mit ihrem Engagement dieses großartige Projekt erst ermöglicht.

Es war immer das Anliegen der fit4future foundation, Kindern Freude an Bewegung zu vermitteln und ihre Lebensgewohnheiten auf spielerische Weise positiv zu beeinflussen. So entstand bereits 2005 die Gesundheitsinitiative fit4future, die heute eines der größten Präventionsprogramme Deutschlands ist. Auf deren Grundidee basiert step kickt!. Das Projekt trägt entscheidend dazu bei, dass Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang nicht verlieren und regt sie auch außerhalb des Schulalltags zu mehr körperlicher Aktivität an.

Und das wirkt! Rund 1.500 Kinder haben am letzten step kickt!-Projekt teilgenommen und binnen zwei Monaten sagenhafte 912.318.806 Schritte gesammelt. Dabei haben sie eine Gesamtstrecke von 611.254 Kilometern zurückgelegt und quasi 15-mal die Erde umrundet.

Was mich neben diesen beeindruckenden Zahlen besonders freut, ist alles, was sich um das Projekt herum abspielt. Beispielsweise haben die Clubs und Sportlerinnen und Sportler angeregt, zusätzlich das Thema Ernährung aufzugreifen und ins Konzept von step kickt! zu integrieren. Das haben wir gemacht, weil es sinnvoll ist und eine riesige Freude war, zu sehen, wie intensiv sich alle Beteiligten mit dem Projekt beschäftigen.

Robert Lübenoff

Vorstandsvorsitzender fit4future foundation



Wie am Anfang erwähnt, sind es die Clubs, die Sportlerinnen und Sportler, die step kickt! erst ermöglicht haben und den Kindern als Vorbild dienen. Wie schön ist es da für ein Kind, wenn es im Stadion seines großen Idols stehen und die Urkunde für seine Leistung entgegennehmen kann. Diese Siegerehrungen sind immer etwas Besonderes und zeigen, was man gemeinsam schaffen kann – für die Gesundheit und die Zukunft unserer Kinder.

Ich danke von Herzen der DFL Stiftung und dem gesamten Team für diese starke, langjährige Partnerschaft.

Robert Lübenoff

Vorstandsvorsitzender fit4future foundation



WORUM GEHT ES?

Diese Publikation richtet sich an Schulen, Sportvereine, Proficlubs und alle anderen Organisationen, die Kinder zu mehr Bewegung motivieren möchten. Sie bündelt die Erkenntnisse des Projekts **step kickt!**, welches das Bewegungs- und Gesundheitsbewusstsein von Kindern seit dem Schuljahr 2018/19 strategisch gefördert hat.

Finanzieller Träger von **step kickt!** war die DFL Stiftung. Die Initiierung erfolgte gemeinsam mit der fit4future foundation. Die Umsetzung stellte die planero GmbH sicher. Unterstützt wurde das Projekt von Proficlubs aus der Bundesliga, der 2. Bundesliga und der 3. Liga.

Der Kern von **step kickt!** war ein interaktiver Schrittwettbewerb für Grundschulkinder der dritten und vierten Klasse, der den Bewegungsmangel der Zielgruppe adressierte. Ausgestattet mit digitalen Fitnessarmbändern

traten die teilnehmenden Schulklassen mehrere Wochen gegeneinander an. So erlebten die Kinder Selbstwirksamkeit und Teamgeist.

Sie durchliefen mehrere Bewegungs-Challenges und wurden von Profispielerinnen und -spielern der involvierten Fußballclubs über Patenschaften und Videobotschaften motiviert, fleißig Schritte zu sammeln. Um das Projekt nah an den Bedürfnissen der Kinder auszurichten, wurden sie nicht nur als Teilnehmende, sondern auch als Mitgestaltende einbezogen.

Schulen erhielten damit nicht nur ein innovatives Bewegungsangebot, sondern auch eine Grundlage, um Kinder langfristig für einen aktiven Lebensstil zu begeistern - ein essenzieller Faktor für ihre persönliche Entwicklung und die Entfaltung ihrer Potenziale.

Damit Kinder langfristig Freude an Bewegung entwickeln, sollten Sportangebote möglichst einfach zugänglich und spielerisch gestaltet sein. Im Rahmen des digitalen Schrittwettbewerbs **step kickt!** haben insbesondere die

Das können
wir doch
auch!

Aktionstage als Einzelmaßnahme gezeigt, dass Bewegung keine komplizierte Infrastruktur erfordert. Schon einfache Angebote können eine große Wirkung haben. Entscheidend ist, dass Kinder positive Bewegungserlebnisse sammeln, die sich leicht in ihren Alltag integrieren lassen. Schulen und Sportvereine sollten daher darauf achten, Barrieren zu senken – sei es durch niedrigschwellige Angebote ohne Leistungsdruck, spielerische Ansätze oder Programme, die Bewegung mit sozialen Erlebnissen verbinden. So entstehen Impulse, die über das Gesamtprojekt **step kickt!** oder darin integrierte bzw. künftig gegebenenfalls daraus entstandene Aktionstage hinauswirken.

Diese Publikation dient dabei als Motivation und Unterstützung, alltagstaugliche „Bewegungsinterventionen“ und Aktionstage auch im eigenen Verein oder in der eigenen Schule durchzuführen. Die Organisatorinnen und Organisatoren der Profi-Clubs und die Lehrkräfte der teilnehmenden Schulen geben Einblicke in die Praxis und teilen ihre Erfahrungen, um anderen Organisationen eine Umsetzung abseits von **step kickt!** zu ermöglichen.



WIE MAN GEMEINSAM BEWEGUNGS- IMPULSE SETZT

Kinder und Jugendliche in Deutschland erreichen die Bewegungsempfehlungen der WHO nur selten (Finger, Varnaccia, & Lange, 2018). Um mehr Bewegung in den Alltag von Kindern zu integrieren, empfiehlt es sich Bewegen als festen Bestandteil in den Unterricht zu integrieren.



Die Forschung zeigt, dass kurze Bewegungseinheiten im Unterricht nicht nur die körperliche Aktivität steigern, sondern auch Konzentration, Aufmerksamkeit und exekutive Funktionen wie Arbeitsgedächtnis verbessern – allesamt entscheidend für den schulischen Lernerfolg (Gogoll & Gerlach, 2020). Gleichzeitig wirkt sich Bewegung positiv auf die emotionale Stabilität und die Motivation der Schülerinnen und Schüler sowie auf das Klassenklima aus (Andermo et al., 2020).

Bewegung ist nicht nur ein „Add-on“, sondern ein didaktisch fundiertes Mittel zur Unterrichtsgestaltung. Inhalte von **step kickt!** und der Aktionstag liefern Lehrkräften erprobte Konzepte, die ohne großen organisatorischen Mehraufwand umgesetzt werden können und nachhaltig Wirkung zeigen.

1 Verbesserung der Unterrichtsqualität

Lehrpersonen berichten, dass Bewegungspausen die Lernumgebung aktivieren und die Unterrichtsqualität steigern
(Hanssen-Doose et al., 2019).

2 Förderung von Konzentration und Motivation

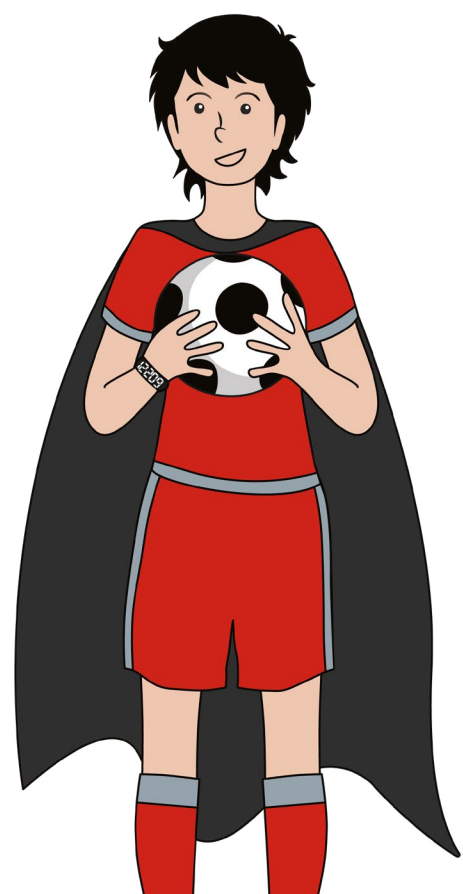
Studien zeigen, dass regelmäßige, kurze Bewegungspausen Lernprozesse erleichtern und die Motivation der Schülerinnen und Schüler deutlich erhöhen
(Gogoll & Gerlach, 2020; Watson et al., 2017).

3 Soziale Integration

Bewegung unterstützt den Klassenzusammenhalt, senkt Stress und fördert das Wohlbefinden der Kinder
(Masini et al., 2022; Papadopoulos et al., 2022).

Auch für Vereine und Clubs ist die Teilnahme an Bewegungsinitiativen wie **step kickt!** von hoher Relevanz. Mit ihrer Teilnahme leisten sie nicht nur einen Beitrag zur Gesundheitsförderung, sondern stärken gleichzeitig ihre eigene Position im lokalen Gemeinwesen.

step kickt! hat eindrucksvoll gezeigt: Wenn Schulen und Clubs bzw. Vereine gemeinsam dafür sorgen, dass Kinder Freude an Bewegung haben, folgen nachhaltige und positive Effekte für alle Beteiligten.



1

Gesellschaftlicher Auftrag

Weniger als ein Drittel der Kinder in Deutschland erfüllt die Empfehlung von mindestens 60 Minuten Bewegung pro Tag (Finger et al., 2018). Vereine können diese Lücke durch niedrigschwellige Angebote schließen.

2

Förderung von Teilhabe und Chancengleichheit

Sportangebote in Kooperation mit Schulen erreichen auch jene Kinder, die sonst keinen Zugang zu Vereinsstrukturen haben – insbesondere Kinder aus sozial benachteiligten Familien (Gogoll & Gerlach, 2020).

3

Positive Außendarstellung

Durch Aktionstage und Kooperationen können Vereine ihre Sichtbarkeit in der Region erhöhen und neue Mitglieder gewinnen (Scoping Review Ganztag, 2024).



WIE **step kickt!** KINDER IN BEWEGUNG BRACHTE

6x
step kickt!

Das Projekt **step kickt!** wurde sechs Mal umgesetzt, erstreckte sich jährlich über insgesamt zwölf Wochen von März bis Juni und gliederte sich in verschiedene Phasen.

Die Wahl des Zeitraums orientiert sich an wissenschaftlichen Studien, wonach nachhaltige Verhaltensänderungen bei Kindern innerhalb von zwölf Wochen eintreten und somit eine feste Verankerung von Bewegung im Schulalltag ermöglicht wird (Dobbins et al., 2013; Singh et al., 2024).

Den Auftakt bildete eine zweiwöchige Countdown-Phase, in der die Kinder der dritten- und vierten Klassen in vier Moduleinheiten für den anstehenden Schrittwettbewerb sensibilisiert, motiviert und vorbereitet wurden. In der zweiten Woche fand zugleich die Testwoche statt: Die Kinder eigneten sich den Lade und Ausleseprozess ihrer Fitnessarmbänder an und lernten deren Funktionen der sowie die zugehörige App kennen.

Darauf folgte die aktive Projektphase, in der die Fitnessarmbänder pseudonymisiert die tägliche Schrittzahl der Kinder erfassten. Diese wurde mit bereitgestellten Tablets von den teilnehmenden Lehrkräften über die step-App gesammelt, sodass die Kinder keine eigenen Smartphones oder ähnliche Geräte brauchten, um am Wettbewerb teilzunehmen.

Die in der App festgehaltenen Schritte wurden einem virtuellen Klassenschrittkonto gutgeschrieben. Ein Ranking ermöglichte es den Klassen, sich mit anderen zu vergleichen, wobei eine spezielle Berechnungsformel die Klassengröße berücksichtigte, um Chancengleichheit zu gewährleisten. Zur zusätzlichen Motivation fanden über die Projektlaufzeit hinweg drei Bewegungschallenges statt, bei denen Profi-

fußballerinnen und -fußballer die Schirmherrschaft innehatten und die Kinder zu sportlichen Herausforderungen anspornten. Zudem erhielten die Klassen Bewegungskarten mit Übungen der beteiligten Proficlubs. Ergänzend führten die Fußballclubs an ihren jeweiligen Standorten zwei thematische Aktionstage zu Bewegung und Ernährung durch. Eine zielgruppenspezifische Ernährungsbroschüre und ein Ernährungsquiz standen für den Einsatz im Unterricht, zu Hause mit den Eltern sowie als ergänzender Inhalt für die Aktionstage zur Verfügung. Über die Projektbestandteile hinaus entwickelten die teilnehmenden Lehrkräfte eigene Ideen, wie die Schülerinnen und Schüler ihrer Klasse spielerisch und gut in den (Schul-) Alltag integriert Schritte sammeln können.

Am Ende der Projektlaufzeit wurden die aktivste Klasse als **step kickt!**-Champion sowie der Club, dessen Klassen gemeinsam am meisten Schritte gesammelt hatten, als Club-Champion mit Pokalen, Urkunden und Preisen ausgezeichnet. Die Fitnessarmbänder verblieben anschließend im Besitz der Kinder, damit sie diese auch nach Projektende noch nutzen sowie Schritte sammeln und zählen können. Die Wirksamkeit des Projekts wurde durchgängig überprüft.

Die wissenschaftliche Begleitung erfolgte durch die Denkfabrik fischimwasser GmbH mit ihrem Partner Prof. Dr. Ingo Froböse.



IN EINER NUSSSCHALE – PROJEKTBAUSTEINE AUF EINEN BLICK

Das Projekt **step kickt!** basierte auf den folgenden Bausteinen:



Bewegungsförderung

Schülerinnen und Schüler sammelten mit Fitnessarmbändern Schritte, die über eine App pseudonymisiert erfasst und dem Klassenschrittkonto gutgeschrieben wurden. Ein Ranking förderte den spielerischen Wettbewerb zwischen den Klassen.



Motivation durch Challenges

Drei Bewegungschallenges unter der Schirmherrschaft von Fußballprofis forderten die Kinder zusätzlich heraus. Bewegungskarten mit Übungen der Proficlubs sorgten für Abwechslung.



Unterrichtsinhalte und Aktionstage

Eine Ernährungsbroschüre, drei Quiz und die Bewegungskarten „Bewegen wie die Profis“ sensibilisierten für eine gesunde Lebensweise. Diese Dokumente dienten dem Einsatz im Unterricht und der Vorbereitung auf die Aktionstage. Pro Club wurde im Projektzeitraum ein Aktionstag umgesetzt.



Einbindung von Lehrkräften und Eltern

Digitale Infoveranstaltungen und ein Workshop zum Thema „Bewegter Unterricht“ sowie eine Lehrkräftebroschüre bereiteten Lehrkräfte auf die Umsetzung von **step kickt!** vor. Mit Elternbriefen und optionalen Infoabenden wurden auch die Eltern eingebunden.



Evaluation und Nachhaltigkeit

Eine wissenschaftliche Begleitung durch Experten hat sichergestellt, dass die Wirksamkeit des Projekts überprüft wurde. Die Fitnessarmbänder bleiben dauerhaft im Besitz der Kinder.



BEWEGUNGSFREUDE IN DIE SCHULE BRINGEN

Im Rahmen von **step kickt!** wurden Lehrkräfte ermutigt, mit kleinen, niedrigschwelligen Impulsen Bewegung in den Schulalltag zu integrieren. Diese sind wirksam und wichtig, da sie:

- **eine geringe Einstiegshürde bieten:**
Lehrkräfte können spontan 1–2-minütige Übungen in den Unterricht einbauen.
- **durch Regelmäßigkeit überzeugen:**
Täglich zu ähnlichen Zeitpunkten eingeplante kurze Pausen schaffen eine feste Routine.
- **einen ganzheitlichen Effekt erzeugen:**
Steigerung der Konzentration, Verbesserung der Stimmung und Stärkung des Klassenzusammenhalts.

”

Lehrerin einer step kickt!-Klasse:

„Es hat viel Freude gemacht sich immer neue Bewegungsimpulse für meine Klasse zu überlegen und wir konnten mit vielen einfachen Maßnahmen mehr Bewegung in unseren Schulalltag einbauen. Die Einheiten haben sich schnell auf den Lernerfolg meiner Klasse ausgewirkt, auch schwierige Aufgaben oder Stillarbeit fällt den Kindern leichter, wenn sie sich vorher bewegt haben.“





DIE BELIEBTESTEN MASSNAHMEN

Im Fragebogen der Evaluation gaben nahezu alle Lehrkräfte an, Maßnahmen umzusetzen, um Schülerinnen und Schüler zu mehr Bewegung zu motivieren. Am häufigsten genannt wurden:



Bewegungspausen im Unterricht

1–3 Min. aktive Dehn- oder Lockerungsübungen zwischen den Fächern.



Bewegungsspiele

„Steh-auf-Setz-dich“-Rennen

Lehrkraft liest Aussagen vor – richtig = aufstehen, falsch = sitzen bleiben; pro korrekter Reaktion 1 Punkt, nach 10–15 Aussagen Punkte zählen, Einzel oder Team

Zimmerstaffeln

2–4 Stationen im Raum markieren. Kinder laufen nacheinander zur nächsten Station, erledigen eine Mini-Aufgabe z. B. Karte holen, Wort lesen, Baustein ablegen und geben am Platz an die nächste Person ab. Achtung: Wege freihalten.



Bewegungsimpulse

Arbeitsblätter nicht austeilen, sondern zum selbst abholen im Raum verteilen.



Laufübungen

Kurze Runden im Flur z. B. als „Rechenlauf“: Jeder richtig gelöste Rechenschritt = 1 Schritt.



Tanzübungen

Stopptanz während der Abfrage von Vokabeln.



Ausflüge

Lernspaziergang im Schulumfeld, Bio-Unterricht im Schulgarten.



step kickt!-Bewegungskarten

Eine Sammlung mit kindgerechten Übungen der teilnehmenden Proficlubs, die gemeinsam im Klassenzimmer, auf dem Pausenhof oder während Sporteinheit umgesetzt werden können.



TIPPS + TRICKS



Zeitpunkt festlegen

Nach jeder zweiten Unterrichtsstunde oder vor längeren Schreibphasen.



Übungsauswahl

Lieblingsübungen der Kinder sammeln und jede Woche eine bis zwei umsetzen und dann rotieren.



Visualisierung

Aushang mit „Bewegungsworkout der Woche“.



Ritualisierung

Festes Startsignal (Glocke, Musik-Jingle) und gemeinsamer Abschluss mit „High-Five“-Reihe.



Dokumentation und Feedback am Ende der Woche

Kurze Abfrage als Daumen-Barometer „Haben euch die Übungen gut getan?“.

WENN ALLES ZUSAMMENKOMMT – DER AKTIONSTAG

”

Projektleiterin eines Aktionstages:

„Die strahlenden Gesichter der Kinder nach unserem Aktionstag haben gezeigt: Bewegung macht nicht nur fit, sondern auch glücklich. So ein Tag ist mit einfachen Mitteln umsetzbar – und bewegt unglaublich viel.“

Dieser Leitfaden zur Umsetzung eines Aktionstages richtet sich an Sportvereine, Proficlubs, Schulen und andere Organisationen, die Kindern den Zugang zu Bewegung erleichtern und sie langfristig für körperliche Aktivität begeistern möchten. Das Ziel ist, bei der Planung und Durchführung eines Aktionstages zu unterstützen, der nicht nur die Freude an Bewegung fördert, sondern auch die öffentliche Sichtbarkeit der umsetzenden Organisation erhöht.

Der Aktionstag ist primär für Kinder gedacht. Im Sinne der nachhaltigen Verankerung der

Bewegungsmotivation ist es ebenso denkbar und sinnvoll, die Eltern (z.B. in Form eines Elternabends, der für eine gesunde Lebensweise sensibilisiert) oder andere Betreuungspersonen (Lehrkräfte, Trainerinnen und Trainer) einzubinden.

Der Leitfaden begleitet die Verantwortlichen Schritt für Schritt – von der Vorbereitung und Bekanntmachung der Veranstaltung über die konkrete Umsetzung bis hin zur abschließenden Auswertung. So soll er zum Gelingen eines erfolgreichen und nachhaltig wirkenden Aktionstages beitragen.

WAS MAN MIT AKTIONSTAGEN ERREICHEN KANN

Der Aktionstag, zu dem die Clubs die teilnehmenden Klassen einladen, war ein zentraler Baustein von step kickt! Auch unabhängig von **step kickt!** kann ein Aktionstag als eigenständiges Format erfolgreich eingesetzt werden und wertvolle Impulse für Bewegungsfreude und Gemeinschaft liefern.

Ziele des Aktionstages im Überblick:

- ✓ Ein Format, das passend für eine große Gruppe Kinder, z.B. ein ganzer Jahrgang einer Schule umgesetzt werden kann.
- ✓ Alle Kinder – auch weniger bewegungsaffine – machen positive Bewegungserfahrungen.
- ✓ Bewegung wird mit Spaß, Erfolg und Gemeinschaft verknüpft und die intrinsische Motivation sich zu bewegen wird gesteigert.
- ✓ Soziale Integration und der Zusammenhalt in der Klassengemeinschaft oder Gruppe werden gestärkt.
- ✓ Die Sichtbarkeit und Außendarstellung von Schulen und Vereinen werden gestärkt.



WIE MAN ES AM BESTEN ANSTELLT

Es folgt eine chronologische Beschreibung des Aktionstages, die durch Empfehlungen, konkrete Tipps und Stimmen aus der Praxis ergänzt wird. Dabei werden sowohl organisatorische als auch pädagogische Aspekte berücksichtigt.

”

**Projektverantwortlicher
Club**

„Wir arbeiten mit festen Zeitblöcken und einem klaren Rotationssystem. Das erleichtert die Struktur und gibt allen Beteiligten Orientierung.“



PLANUNG IM VORFELD



Kontaktaufnahme mit Schulen und Eltern

Eltern sollten frühzeitig über Inhalte, Ziele und Ablauf des Aktionstags informiert werden, z. B. über Elternbriefe oder Schulnewsletter.



Identifikation von möglichen Kooperationspartnern

Bedarf ermitteln z.B. für Verpflegung, Sport- und Spielmaterial, Give-Aways, Know-How, Betreuung und Kontakt zu geeigneten Sponsoren wie Krankenkassen, lokalen Unternehmen, Supermärkten, Stiftungen, Rotary/Lions Clubs und regionalen Sportvereinen aufnehmen.



Zeitliche Planung

Ein detaillierter Ablaufplan sollte erstellt werden, der alle Bewegungs- und Aktionsstationen, Pausen und eine abschließende Feedbackrunde enthält. Für jede Phase des Tages ist ein klarer Zeitrahmen festzulegen, um einen reibungslosen und gut strukturierten Ablauf zu gewährleisten.



Festlegen von Verantwortlichkeiten

Die Rollen sollten klar verteilt werden, etwa in Teamleitung, Moderation, Stationsbetreuung und Springerkräfte. Für eine Gruppe von 130 bis 150 Kindern sind idealerweise fünf bis zehn Helfende einzuplanen.



Gestaltung der Stationen

Bei der Auswahl der Stationen ist darauf zu achten, dass die Spiele bewegungsfördernd, vielfältig und inklusiv sind. Für jede Station sollten zudem alternative Varianten oder Abwandlungen vorbereitet werden, um flexibel auf unterschiedliche Bedürfnisse eingehen zu können.



Rotationssystem festlegen

Das Rotationssystem sorgt dafür, dass alle Kinder gleichberechtigt an allen Stationen teilnehmen können und ein strukturierter Ablauf ohne lange Wartezeiten gewährleistet ist. Das System darf einfach sein, z. B. jede Gruppe wechselt alle 15 Minuten die Station im Uhrzeigersinn.

ABLAUFPLAN

✓ Aufbau der Stationen durch die Helferinnen und Helfer

✓ Begrüßung und Motivation

- Gemeinsames Ankommen mit Begrüßung der Kinder und Helfenden.
- Vorstellung des Tagesziels oder Mottos: z.B. „Spaß an der Bewegung“

✓ Gruppeneinteilung

- Nach der Begrüßung sammeln sich alle Kinder beim Moderator oder der Moderatorin auf dem Platz/in der Halle.
- Pro Bewegungsstation steht ein Helfer oder eine Helferin bereit.
- Die Helfenden bilden eine sichtbare Reihe und halten die jeweilige Gruppennummer gut sichtbar in den Händen.
- Der Sprecher oder die Sprecherin weist jedem Kind oder Zweierteam eine Gruppe zu, nennt die Nummer
- und zeigt auf den passenden Helfer bzw. die Helferin. Diese achten darauf, dass die Kinder auch korrekt bei ihnen ankommen.

- Diese Methode ist effizient, ermöglicht ausgewogene Gruppen, erfordert jedoch eine gute Abstimmung im Team.

- Gemeinsamer Countdown zum Start des Aktionstages.

✓ Durchlaufen der Stationen

- Alle Kinder starten gleichzeitig an ihrer jeweiligen Station.
- Die Stationen werden nach einem festen Zeittakt, z. B. alle 15 Minuten, gewechselt.
- Countdown-Signale unterstützen einen reibungslosen Wechsel.

✓ Abschlussrunde und Feedback

- Nach dem Durchlaufen aller Stationen versammeln sich die Kinder.
- Gemeinsame Reflexion: Die Kinder berichten von ihren Erlebnissen.
- Neben der Reflexion ist ein Feedback in der Gruppe möglich.
- Dank an alle Teilnehmenden und Helfenden inkl. Verabschiedung.

TOOLS FÜR SCHNELLES FEEDBACK



„Daumenbarometer“

Eine einfache und intuitive Methode, um die Stimmung der Kinder sichtbar zu machen. Auf ein Zeichen hin heben alle Kinder gleichzeitig einen Daumen:

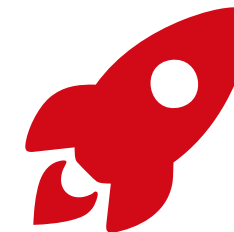
Daumen nach oben = „Mir hat es sehr gut gefallen“

Daumen waagrecht = „Es war okay“

Daumen nach unten = „Hat mir nicht so gut gefallen“



Diese Methode ermöglicht eine schnelle Einschätzung der Gesamtstimmung und kann als Einstieg in eine kurze Feedbackrunde dienen.



„Abschlussrakete“

Ein gemeinsames Abschlussritual, das Energie und Gemeinschaftsgefühl zum Abschluss bündelt. Alle Kinder gehen zunächst still in die Hocke. Auf ein Signal zählen alle laut mit, z.B. „3 - 2 - 1“, dann rufen sie „Zisch!“ beim Aufstehen, und schließlich klatschen alle gemeinsam über dem Kopf in die Hände (wie eine „Rakete“, die startet und explodiert).



Das Ritual sorgt für ein freudiges, motivierendes Ende und verankert den Tag positiv im Gedächtnis der Kinder.





BEISPIELHAFTER ZEITLICHER ABLAUF EINES AKTIONSTAGES

08:30 Uhr	Aufbau der Stationen
09:15 Uhr	Ankunft der Kinder, Begrüßung, Gruppeneinteilung
10:00 Uhr	Start Stationsrotation (Stationen à 15 Min.)
10:45 Uhr	Trink-/Snackpause
11:00 Uhr	Zweite Stationsrunde
11:45 Uhr	Abschlussrunde + Feedback
12:15 Uhr	Ende/ggf. weiterführende Angebote



GESTALTUNG DER STATIONSARBEIT

Die Stationsarbeit sollte so konzipiert sein, dass sie eine ausgewogene Verbindung aus Bewegung, Wissensvermittlung und Freude am Miteinander bietet. Die Helfenden tragen mit einem wertschätzenden Coachingstil maßgeblich dazu bei, dass sich die Kinder gesehen fühlen und motiviert mitmachen. Die positive Atmosphäre kann durch passende (Vereins-) Musik oder ausgefallene Anreize zusätzlich unterstützt werden.

”

Projektkoordination Club

„Bei der Planung des Aktionstages legen wir besonderen Wert darauf, die Bedürfnisse und Alltagsrituale von Kindern im Grundschulalter zu berücksichtigen. Regelmäßige Trinkpausen, kindgerechte Erklärungen und eine interaktive Einbindung der Kinder sind dabei zentrale Bestandteile unseres Konzepts.“

Bei der Auswahl der Stationen sollte auf Folgendes geachtet werden:

- **Inklusivität und Abwechslung**
Um sicherzustellen, dass alle Kinder mitmachen können, sollte bei der Planung der Stationen besonders auf die Bewegungsvielfalt und ein angemessenes Maß an Komplexität geachtet werden. Es können neben laufintensiven Spielen auch Aufgaben mit Werfen, Koordination oder Teamarbeit eingebaut werden. Die Aufgaben sollten so gestaltet sein, dass sie herausfordern, aber nicht überfordern.
- **Flexibilität**
Für alle Stationen sollte es Abwandlungen geben, damit alle Kinder mitmachen können.
- **Variation**
Spiele sollten unterschiedlich sein, damit für alle etwas dabei ist.
- **Spaß**
Entscheidend ist nicht die perfekte Ausführung, sondern die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben kleiner Erfolge.
- **Anzahl**
Maximal 10 Stationen bei 100 – 150 Kindern

BEISPIELHAFTE STATIONEN

1

Dribbel-Parcours (Ball am Fuß)

- Die Kinder dribbeln einen Ball mit dem Fuß durch einen Slalom-Parcours aus Hütchen.
- Am Ende wartet ein Tor, in das der Ball geschossen wird.
- Die Kinder laufen zurück und übergeben den Ball an das nächste Kind.

Variation

- Schwierigere Variante: nur mit dem schwächeren Fuß dribbeln.
- Einfachere Variante: weniger Hütchen, freies Dribbeln.

2

Team-Staffellauf (ohne Ball)

- Zwei Gruppen treten in einem einfachen Laufparcours gegeneinander an.
- Die Kinder laufen nacheinander eine kurze Strecke, schlagen ab, und der/die Nächste startet.
- Es zählt die Zeit oder das Team, das als Erstes fertig ist.

Variation

- Mit kleinen Aufgaben beim Laufen z. B. Rückwärtslaufen, Hüpfen.
- Für inklusivere Varianten: unterschiedliche Distanzen oder Laufarten je nach Fähigkeit.



3

Werfen & Treffen (mit Ball und Werfen)

- Zielwerfen mit Softbällen auf Kegel, Dosenpyramiden oder Reifen.
- Jedes Kind darf 3–5 Würfe machen.
- Ziel ist es, so viele Treffer wie möglich zu erzielen.

Variation

- Unterschiedliche Wurfentfernungen oder Ballgrößen.
- Für Schwächere: mehr Versuche oder größere Ziele.

4

Bewegungsmemory (ohne Ball)

- Ziel: Gedächtnis, Bewegung und Spaß
- Kärtchen mit Bewegungssymbolen (z. B. Hampelmann, Drehung, Hocke, Sprung) liegen verdeckt.
- Zwei Kinder decken abwechselnd zwei Karten auf. Bei einem „Paar“ müssen alle in der Gruppe die Bewegung 5× gemeinsam ausführen.

Variation

- Bewegungsarten anpassen: leicht bis anstrengend.
- Für größere Gruppen: Paare gemeinsam suchen.

5

Zielpass-Challenge (mit Ball am Fuß und Zielspiel)

- Zwei Markierungen z. B. zwei Mal zwei Hütchen stehen sich wie Tore gegenüber.
- Die Kinder passen abwechselnd durch die Ziele hindurch.
- Punkte gibt es für jeden gelungenen Pass durch das Ziel.

Variation

- Schwierigkeit erhöhen durch kleinere Ziele oder längere Distanzen.
- Vereinfachung: größere Ziele oder Pass mit der Hand statt Fuß (bei Bedarf).



TIPPS + TRICKS

Motivation und Engagement der Beteiligten

Herausforderung

Der Erfolg eines Aktionstages hängt wesentlich vom Engagement der Verantwortlichen ab – sowohl auf Seiten des Vereins als auch der Schule.

Empfehlungen

- Frühzeitiger gemeinsamer Austausch zu Zielen und Ablauf
- Klare Rollenverteilung zwischen Schule, Verein und potenziellen anderen Stakeholdern
- Einbindung aller Beteiligten durch Vorbereitungstreffen oder Online-Briefing
- Sichtbare Wertschätzung nach dem Aktionstag z. B. Danksagung, Feedback teilen

Unterschiedliche Zielgruppen und schulische Kontexte

Herausforderung

Die Teilnehmenden unterscheiden sich je nach Schulform, Altersgruppe oder Klassenzusammensetzung mehr oder weniger stark. Ein standardisierter Ablauf wird diesen Unterschieden oft nicht gerecht.

Empfehlungen

- Konzept an Schulformen anpassen:
Grundschule: spielerische, kurze Einheiten, klare Anleitungen
Förderschule: barrierearm, einfache Sprache, vertraute Begleitpersonen
Weiterführende Schulen: mehr Eigenverantwortung, Team- oder Challenge-Formate
- Altersgerechte Gestaltung: niedrigschwellige Spiele für Jüngere, differenzierte Aufgaben für Ältere
- Inklusive Angebote: Stationen so gestalten, dass alle mitmachen können – unabhängig von Vorerfahrung oder körperlichen Voraussetzungen
- Vorbereitung mit Lehrkräften: Austausch über spezifische Bedarfe der jeweiligen Klassen zur besseren Planung und Differenzierung

Personalbedarf und kurzfristige Ausfälle

Herausforderung

Die Organisation und Durchführung erfordern ausreichend helfendes Personal. Kurzfristige Absagen können den Ablauf gefährden.

Empfehlungen

- Für ca. 130–150 Kinder sollten mindestens 5–10 Helfende eingeplant werden
- Zusätzlich Lehrkräfte oder engagierte Eltern als Unterstützung einbinden
- Immer mit Puffer planen: lieber zu viele Helfende als zu wenige
- Aufgabenverteilung frühzeitig abstimmen und dokumentieren

Langfristige Wirkung

Herausforderung

Ein einmaliger Aktionstag hat oft nur einen kurzfristigen Effekt, wenn keine Anschlussmaßnahmen folgen.

Empfehlungen

- Hinweise auf lokale Vereinsangebote direkt im Anschluss geben z. B. Flyer, persönliche Ansprache
- Mit den Klassen oder Gruppen kleine Bewegungsziele vereinbaren z. B. „Bewegungschallenge der Woche“
- Gemeinsame kreative Bewegungspausen oder Rituale in den Schulalltag integrieren, um die Kinder in Bewegung zu bringen und Schritte zu sammeln z. B. Routen über den Schulhof joggen, kleine Tänze/Klassenchoreografien u. ä.

Zeitliche und organisatorische Ressourcen

Herausforderung

Der Aufwand in der Planung wird oft unterschätzt.

Empfehlungen

- Mindestens 6–8 Wochen Vorbereitungszeit einplanen
- Nutzung eines festen Ablaufplans mit Zeitfenstern und Verantwortlichkeiten
- Aufgaben auf mehrere Schultern verteilen

Wetterabhängigkeit bei Outdoor-Veranstaltungen

Herausforderung

Regen oder Hitze können den Ablauf im Freien erschweren oder verhindern.

Empfehlungen

- Frühzeitig eine Ausweichmöglichkeit sichern z. B. Turnhalle, Aula, große Flure
- Stationen flexibel planen, ggf. Varianten für drinnen vorbereiten
- Wetterprognosen im Blick behalten und Entscheidungsspielraum einplanen

WARUM KINDERFEEDBACK WICHTIG IST

Damit die Bewegungsangebote, wie der Aktionstag, den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern entsprechen, ist ihr Feedback als Hauptzielgruppe besonders wertvoll.

Ihre Rückmeldung zeigt, ob die gesetzten Ziele – wie Bewegungsfreude, Gemeinschaftserlebnis und Motivation – tatsächlich erreicht wurden. Nur durch die Perspektive der Kinder kann die Qualität des Aktionstages langfristig gesichert und verbessert werden.

- ✓ Es zeigt, was bei den Kindern wirklich ankommt – und was nicht.
- ✓ Es stärkt das Mitspracherecht der Kinder und motiviert zur Mitgestaltung.
- ✓ Es ermöglicht eine kontinuierliche Weiterentwicklung des Aktionstages.
- ✓ Es bietet Lehrkräften und Vereinen Anhaltspunkte für zukünftige Projekte oder Maßnahmen zur Bewegungsförderung.

FEEDBACK ALTERS-GERECHT EINHOLEN

Für Kinder der dritten und vierten Klassen sollte Feedback einfach, direkt und spielerisch gestaltet sein. Geeignete Methoden sind:

Symbolabfrage

Kinder kleben zum Abschluss einen Punkt oder Aufkleber auf ein Plakat oder eine Tafel mit drei Symbolen, die ihre Rückmeldung ausdrücken:



„Hat mir sehr gut gefallen“



„War okay“



„Hat mir nicht gefallen“

Diese Methode ist visuell ansprechend, einfach durchzuführen und erlaubt eine übersichtliche Auswertung. Sie eignet sich gut für Gruppen, in denen nicht alle Kinder mündlich Rückmeldung geben möchten oder können.

Daumenbarometer (siehe Seite 27)



Kinder zeigen mit dem Daumen, wie ihnen der Tag gefallen hat.

Mini-Fragebogen (1–2 Tage später)

Ein kurzer, kindgerechter Rückmeldebogen mit Symbolen, Smiley-Skalen oder kurzen Ankreuzfragen, z. B.:

- Welche Station fandest du am besten?
- Was hat dir am meisten Spaß gemacht?
- Würdest du beim nächsten Aktionstag wieder mitmachen?
- Was wünschst du dir fürs nächste Mal?

Feedback-Wand im Klassenzimmer

Kinder schreiben oder malen auf vorbereitete Karten, was sie erlebt haben oder was sie sich für das nächste Mal wünschen.

Was tun mit dem Feedback?

- Rückmeldungen ernst nehmen und auswerten – idealerweise gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern aller beteiligten Organisationen.
- Positives bestärken: Was funktioniert gut und sollte wiederholt werden?
- Kritisches Feedback konstruktiv nutzen: Wo besteht Verbesserungsbedarf?
- Kinder einbinden: Zeigen, dass ihre Meinung Einfluss hat („Ihr habt euch mehr Trinkpausen gewünscht – nächstes Mal planen wir das besser ein.“).

Optional: Rückmeldung durch Eltern

Bei schulinternen Aktionstagen kann zusätzlich ein kurzer Elternimpuls hilfreich sein – z. B. in Form eines kurzen digitalen Formulars oder einer offenen Frage im nächsten Elterngespräch:

- Wie hat Ihr Kind vom Tag erzählt?
- Gab es zuhause Interesse an mehr Bewegung oder Vereinssport?

Dieser ergänzende Blick kann zusätzliche Perspektiven liefern – sollte aber nicht im Mittelpunkt stehen.

LEICHT GEMACHT: UNSERE VORLAGEN ZUM NACHMACHEN

Um die Planung eines Aktionstages zu erleichtern, befinden sich auf den folgenden Seiten Checklisten mit relevanten Aufgaben zum Abhaken und eine Vorlage für den Feedbackfragebogen.

CHECKLISTE AKTIONSTAG

Rechtliche Themen

- ☐ GEMA: Anmeldung prüfen und Gebühren abklären
- ☐ Einverständniserklärungen für Bewegtbild- und Fotoaufnahmen einholen
- ☐ Kinder ohne Einverständniserklärung bekommen
z. B. gelbe Warnweste

Kinderschutz

- ☐ Ansprechperson benennen
- ☐ Führungszeugnis der betreuenden Personen einholen
- ☐ Verhaltenskodex von allen unterzeichnen lassen / festlegen

To-Do

- ☐ Termin, Zeitrahmen, Ort und Zielgruppe abstimmen
- ☐ Eltern frühzeitig informieren
z. B. per Elternbrief oder Schulnewsletter
- ☐ Helferinnen und Helfer einplanen
 - Richtwert: 5–10 Helfende bei 130–150 Kindern
 - Zusätzlich Lehrkräfte und ggf. Eltern einbinden
- ☐ Zuständigkeiten im Organisationsteam klären:
 - Teamleitung
 - Sprecherin oder Sprecher / Gruppenkoordination
 - Stationsbetreuung / Ortsbetreuung
 - Springer / Erste-Hilfe-Kräfte
- ☐ Materialliste erstellen und Zuständigkeiten definieren
z. B. Sportgeräte, Absperrungen, Verpflegung, Musik
- ☐ Alternativort bei schlechtem Wetter organisieren
z. B. Turnhalle oder Aula
- ☐ Stationsanzahl und Rotationssystem festlegen
z. B. 6 Stationen à 5 Minuten
- ☐ Zeitlicher Ablaufplan mit allen Phasen erstellen
Begrüßung, Stationen, Pause, Abschluss
- ☐ Ablaufplan allen Beteiligten zur Verfügung stellen
z. B. gedruckt oder digital

Material

- ☐ Ablaufplan
(gedruckt für alle Helfenden)
- ☐ Moderationsmikrofon oder tragbarer Lautsprecher
(für Begrüßung, Countdown, Hinweise)
- ☐ Musikbox / Lautsprecher mit Playlist
- ☐ Stoppuhr / Timer
- ☐ Stationskarten / Anleitungen für Helfende
(laminiert, nummeriert)
- ☐ Punkte- oder Laufzettel
(optional zur Dokumentation durch die Helfenden)
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Hütchen / Markierungsteller
- ☐ Mini-Tore / Reifen / Pylonen
- ☐ Softbälle
- ☐ Fußbälle
- ☐ Bewegungsmemory-Karten
- ☐ Urkunden oder kleine Give-aways für die Kinder

FEEDBACKBOGEN ZUM AKTIONSTAG

Schön, dass du heute mitgemacht hast!
Wir möchten wissen, wie dir der Tag gefallen hat.
Bitte kreuze an oder schreibe deine Antwort auf. Viel Spaß!

1 Wie hat dir der Bewegungstag gefallen?

Bitte kreuze an:

			
Super	Gut	Es war okay	Gar nicht
☐	☐	☐	☐

2 Welche Station hat dir am besten gefallen? Warum?

3 Welche Station hat dir am wenigsten gefallen? Warum?

4 War dir irgendetwas zu schwer oder zu einfach?

Ja ☐ Nein ☐

Wenn ja, was?

5 Findest du, dass du dich heute viel bewegt hast?

Ja ☐ Nein ☐

6 Hast du etwas Neues ausprobiert oder gelernt?

Ja ☐ Nein ☐

Wenn ja, was?

7 Wie war die Stimmung heute?

			
Richtig toll	Gut	Okay	Nicht so gut
☐	☐	☐	☐

8 Möchtest du nächstes Jahr wieder mitmachen?

Ja ☐ Nein ☐ Vielleicht ☐

9 Hast du noch einen Wunsch oder eine Idee für das nächste Mal?



PRAXISMATERIAL AUS step kickt!

Lehrkräftebroschüre: [step kickt! Lehrkräftebroschüre 03-2025_DINA4_050325.indd](#)

Ernährungsbroschüre: [step kickt!-Ernährungsbroschüre 03-2025_WEB.indd](#)

Bewegungskarten: [step-kickt-2025-Bewegungskarten.pdf](#)

Step kickt! Bewegungsspiel: [step kickt! Bewegungsspiel 2025_DINA4_Seite 1_Webversion](#)

LITERATURVERZEICHNIS

Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T.-T.-D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children:

A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine - Open, 6(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>

Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. Cochrane Database of

Systematic Reviews. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>

Gogoll, Andre & Gerlach, Erin. (2020). Bewegung, Sport und Lernen—Zwischen pädagogischem Wunsch und empirischer Wirklichkeit. Verlag Barbara Budrich. <https://doi.org/10.25656/01:19261>

Hanssen-Doose, A., Ittensohn, J., Kloock, A., Oriwol, D., & Worth, A. (2019). Kurze Bewegungspausen im Fachunterricht zur Steigerung der Konzentration. sportunterricht, 68(10), 441–446.

<https://doi.org/10.30426/SU-2019-10-2>

Masini, A., Ceciliani, A., Dallolio, L., Gori, D., & Marini, S. (2022). Evaluation of feasibility, effectiveness, and sustainability of school-based physical activity “active break” interventions in pre-adolescent and adolescent

students: A systematic review. Canadian Journal of Public Health, 113(5), 713–725. <https://doi.org/10.17269/s41997-022-00652-6>

Noetzel, I., Becker, L., Gräfin V. Plettenberg, E., & Kehne, M. (2024). Forschungsstand zu Bewegung, Spiel und Sport im schulischen Ganzttag in Deutschland: Ein Scoping Review. Forum Kinder- und Jugendsport, 5(1),

70–83. <https://doi.org/10.1007/s43594-024-00123-5>

Papadopoulos, N., Mantilla, A., Bussey, K., Emonson, C., Olive, L., McGillivray, J., Pesce, C., Lewis, S., & Rinehart, N. (2022). Understanding the Benefits of Brief Classroom-Based Physical Activity Interventions on

Primary School-Aged Children’s Enjoyment and Subjective Wellbeing: A Systematic Review. Journal of School Health, 92(9), 916–932. <https://doi.org/10.1111/josh.13196>

Robert Koch-Institut. (2018). Allergische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-075>

Singh, B., Murphy, A., Maher, C., & Smith, A. E. (2024). Time to Form a Habit: A Systematic Review and Meta-Analysis of Health Behaviour Habit Formation and Its Determinants. Healthcare, 12(23), 2488.

<https://doi.org/10.3390/healthcare12232488>

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis.

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>

Impressum

DFL Stiftung

Eschersheimer Landstraße 14
60322 Frankfurt/Main
Deutschland

T +49 69 3006555-0
E info@dfi-stiftung.de
W dfi-stiftung.de

@ @dfistiftung
f @DFLStiftung
in DFL Stiftung
📺 @beautifulgame_official

Verantwortlich

Franziska Fey (Vorstandsvorsitzende, V.i.S.d.P.)

Projektleitung

Lena Ziegenhagen

Mitarbeit

Nadine Seddig, Maximilian Türck

Redaktion und Koordination

Fisch im Wasser GmbH
Ina Voelker, Thilo Brink, Christiane Stetter
W fischimwasser.de

Gestaltung

Karola Fehr Kommunikationsdesign
W karolafehr.de

© 2026 DFL Stiftung
Stand: 9. Januar 2026

