

PRESSEINFORMATION

Zum Schulstart: Eine Stunde Bewegung am Tag – DOG fordert tägliche sportliche Aktivität in allen Schulen

Frankfurt am Main, 25. August 2025. – Die Deutsche Olympische Gesellschaft (DOG) ruft Politik, Schulen und Familien dazu auf, den Bewegungsschwung aus den Sommerferien nicht verpuffen zu lassen. Kinder brauchen auch im Schulalltag jeden Tag feste Zeiträume für Bewegung und Sport – zusätzlich zum regulären Sportunterricht.

„Regelmäßige Aktivität ist die Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden – und das von klein auf“, betont Gregor von Opel, Präsident der DOG. „Viele Länder haben es vorgemacht: Tägliche Bewegung in der Schule wirkt – und wir dürfen in Deutschland nicht länger hinterherhinken.“

Internationale Vorbilder mit messbaren Erfolgen:

- Frankreich hat 2022 an Grundschulen verbindlich täglich 30 Minuten Bewegung eingeführt – mit positiven Effekten auf Fitness und Konzentration.
- Finnland setzt auf das Programm „Bewegte Schule“ mit aktiven Pausen, bewegtem Lernen und der Förderung aktiver Schulwege – und verzeichnet deutliche Fortschritte bei Fitness und Übergewichtsprävention.
- Japan praktiziert seit Jahrzehnten tägliche Bewegungsrituale wie die „Radio Taisō“-Gymnastik, die zu einer international führenden Fitness von Kindern beitragen.
- Südkorea testet Frühsport vor Unterrichtsbeginn – mit positiven Ergebnissen für Aufmerksamkeit und Lernerfolg.

Situation in Deutschland alarmierend

Aktuelle Daten des Robert Koch-Instituts (RKI) zeigen: Nur rund jedes vierte Kind in Deutschland erfüllt die Mindestempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 60 Minuten Bewegung pro Tag. Schon heute ist jedes siebte Kind übergewichtig, ein Drittel davon adipös.

Auch Erwachsene bewegen sich zu wenig: Laut RKI erreichen nur etwa 40 % der Männer und 27 % der Frauen die Empfehlung von 150 Minuten Bewegung pro Woche. Zugleich verbringen viele Kinder und Erwachsene täglich über sieben Stunden sitzend – mit gravierenden Folgen.

Sitzen als unterschätzte Gesundheitsgefahr

Langes Sitzen kann Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs begünstigen. Forscher haben nachgewiesen, dass jede Stunde Sitzen 22 Minuten Lebenszeit kostet. Weltweit gilt Bewegungsmangel inzwischen als eine der führenden Todesursachen und fordert laut Schätzungen jährlich über 5 Millionen Menschenleben.

Leistung macht Spaß

Bundesgeschäftsstelle

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt/Main
Tel 069 6950160
Fax 069 69501614
Office@DOG-bewegt.de
www.DOG-bewegt.de

Bankverbindung
Frankfurter Sparkasse
Konto 200 313 592
BLZ 500 502 01
IBAN DE64 5005 0201
0200 3135 92
BIC HELADEF1822

Die gute Nachricht: Wer alle 30 Minuten aufsteht und sich ein bis drei Minuten bewegt, kann diese Risiken deutlich verringern. Und wer mindestens eine Stunde Bewegung täglich in seinen Alltag integriert, kann die Gefahr sogar nahezu vollständig bannen.

DOG fordert klare Maßnahmen

Die Deutsche Olympische Gesellschaft plädiert daher für verbindliche und praxistaugliche Schritte:

- Tägliche Bewegungszeiten fest im Stundenplan jeder Schule verankern, unabhängig vom regulären Sportunterricht.
- Fortbildung für Lehrkräfte in Methoden des „bewegten Lernens“.
- Zusätzliche Bewegungsangebote in Kooperation mit Sportvereinen.
- Aufklärungskampagnen für Eltern und Kinder, um Bewegung als festen Bestandteil des Alltags zu verankern.

„Die Fakten liegen auf dem Tisch – wir müssen handeln“, so der DOG-Präsident. „Wenn Kinder jeden Tag in der Schule aktiv sind, fördert das nicht nur ihre Gesundheit, sondern auch ihre Lernfähigkeit und Lebensfreude. Bewegung darf keine Kür mehr sein, sondern muss Pflicht werden. Das ist eine Investition in die Zukunft unserer Kinder – und in die Zukunft unserer Gesellschaft.“

Außerdem ermuntert die Deutsche Olympische Gesellschaft die Schulen an schulsportlichen Wettkämpfen wie „Jugend trainiert für Olympia“ teilzunehmen.

Die Deutsche Olympische Gesellschaft e.V. positioniert sich mit dem Leitmotiv „Leistung macht Spaß“ als werteorientierter, sportartübergreifender Förderverein, der mit der Olympischen Idee über den Sport hinaus in die Gesellschaft wirkt. Bundesweit vermittelt die DOG seit über sieben Jahrzehnten und mit zahlreichen Zweigstellen im gesamten Bundesgebiet die Olympischen Werte: Leistungsbereitschaft, Fair Play, Teamgeist und Völkerverständigung.

Die DOG tritt in der deutschen Sportlandschaft als federführende Kraft der Fair Play-Initiative für die Einhaltung und die Verbreitung des Fair Play-Gedankens im Sport und in der Gesellschaft ein.

Kontakt: DEUTSCHE OLYMPISCHE GESELLSCHAFT e.V.
Jens Bünger-de Waal, Bundesgeschäftsstelle
Tel 069 6950160 · Fax 069 69501614
Buenger-deWaal@DOG-bewegt.de · www.DOG-bewegt.de