



# Bewegung per App & Co – sinnvoller Sport für Kinder und Jugendliche?

Mindestens 90 Minuten lang sollen sich Kinder und Jugendliche jeden Tag bewegen. Viele Heranwachsende sitzen allerdings täglich viele Stunden in der Schule, anschließend an den Hausaufgaben, vor dem Bildschirm oder einfach mit Freunden zusammen. Für Sport fehlt die Zeit, vielleicht auch die Lust. Online-Angebote wie Apps oder Fitness-Videos können helfen.



Wählen Sie hochwertige Angebote aus. Nicht immer sind Videos von umschwärmten Influencern und Influencerinnen eine gute Wahl. Testen Sie die App am besten selbst oder gemeinsam mit Ihrem Kind.

## Das große Angebot an Sport-Apps und Fitness-Videos

Suchen Sie Sportübungen für zu Hause, erhalten Sie im Internet eine riesige Auswahl. Es gibt viele – meist kostenpflichtige – Fitness-Apps oder digitale Sportprogramme von Fitnessstudios oder Sportvereinen für Erwachsene, Jugendliche oder Kinder. Auch auf den sozialen Medien turnen Influencer und Influencerinnen eifrig, und Tänzerinnen und Tänzer rufen zum Mitmachen auf. Da kann es schon schwierig werden, hochwertige Angebote auszuwählen. Die Frage ist: Woran erkennen Sie gute Inhalte?

## UNSER TIPP

- Achten Sie auf ausgebildete Trainer und Trainerinnen, beispielsweise Workouts von Sportvereinen.
- Apps zeigen auch durch Siegel, dass sie geprüft, gut und sicher sind, zum Beispiel vom TÜV.
- Hochwertige medizinische Apps brauchen ein CE-Siegel.

## Sportübungen zu Hause bringen einige Vorteile – aber Online-Fitness birgt auch Risiken

Abends nach den Hausaufgaben schnell noch ein Workout machen oder mit Freunden und Freundinnen die angesagten Tanzschritte üben: Sportübungen aus dem Internet können dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche fitter werden. Sie helfen auch dabei, die Familie im vollen Alltag zu entlasten und schonen den Geldbeutel. Digitaler Sport ist eine gute Sache – aber nicht die Lösung aller Bewegungsprobleme. Denn die Nutzung von Bewegungsapps kann auch Nachteile mit sich bringen.



### Diese Punkte sprechen für Online-Fitness mit Kindern und Jugendlichen:

- **Zeit sparen.** Statt nach einem langen Kindergarten-, Schul- und Arbeitstag noch zum Sportverein zu fahren, turnt die Familie einfach zu Hause. Das kann Stress vermeiden und es ist möglich direkt mit dem Sport zu beginnen.
- **Motiviert bleiben.** Der Nachwuchs möchte nicht zum Training fahren, wenn der Freund oder die Freundin nicht auch am Kurs teilnimmt. Manchmal motivieren die äußeren Umstände nicht gerade zu mehr Bewegung. Wenn das Kind nicht zum Sportkurs kommt, kommt der Sportkurs eben zu ihm.
- **Hemmungen überwinden.** Vielleicht haben Sie jemanden zu Hause, der sich beim Sport in der Gruppe unwohl fühlt. Online-Fitness nimmt womöglich die Hemmungen – im Kinderzimmer sieht es keiner, und die Tanzschritte können hier unbeobachtet eingeübt werden.
- **Einflüsse nutzen.** Internet-Stars können einen großen Einfluss auf Teenager ausüben. Macht der beliebte Influencer oder die Influencerin etwas vor, spornt das zum Nachmachen an. Auch die Eltern haben eine Vorbildwirkung. Jüngere Kinder werden gerne mit ihnen gemeinsam aktiv.
- **Geld sparen.** Fitness-Apps sind meist viel günstiger als eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Sport-Videos sind in der Regel sogar kostenlos. Das entlastet das Familienbudget und gibt auch denen eine Chance, die sich Sport sonst nicht leisten können.

**BEWEGUNG TUT ALLEN GUT –  
UND ZUSAMMEN MACHT SIE  
NOCH VIEL MEHR SPASS!**



### Dies sollten Sie vor der Online-Fitness mit Kindern und Jugendlichen bedenken:

- **Die Motivation reicht nicht.** Wer gar keine Lust auf Bewegung hat, der lässt sich auch mit bunten Videos nicht locken.
- **Bewegungszeiten fallen aus.** Wenn der digitale Sportkurs gratis und immer abrufbar ist, wird er schnell verschoben. Feste Termine im Verein ziehen wir eher durch, auch wenn die Motivation fehlt.
- **Das soziale Umfeld fehlt.** Sport bedeutet außerdem, am Sozialleben teilzunehmen. Turnt Ihr Kind nur allein zu Hause, fehlt ihm vielleicht der Anschluss an eine Gruppe.
- **Das Kind ist zu jung.** Bewegungsapps für kleine Kinder sind oft gut gemeint, aber nicht sehr zielgerichtet. Gut möglich, dass das Kind lieber begeistert auf den Bildschirm schaut, als zu turnen.
- **Auf die Gesundheit achten.** Bei Fitness-Apps und Sport-Videos sieht man oft die Trainerin oder den Trainer nur aus einem bestimmten Winkel. Dadurch könnten unerfahrene Kinder und Jugendliche die Bewegungen falsch ausführen. So können Bändern oder Gelenke geschädigt werden. Gerade kostenlose Angebote werden selten geprüft. Sie wissen also nicht, ob der Trainer oder die Trainerin zertifiziert sind. Eventuell werden sogar unzureichende Anweisungen gegeben.
- **Datenklau.** Steckt hinter der Bewegungs-App ein seriöser Anbieter? Kostenlose Apps könnten Betrugsoftware enthalten oder Ihre Daten missbrauchen. Auch bei kostenpflichtigen Anbietern erfahren Sie oft nicht, was mit Ihren Angaben bzw. den Daten Ihres Kindes passiert. Tragbare Fitness-tracker, z. B. in Form von Uhren, messen sensible Daten wie Blutdruck und Herzfrequenz. Und selbst einfache Schrittzähler begleiten den Heranwachsenden und erfassen seinen genauen Standort.

## Die Risiken sozialer Netzwerke

Soziale Netzwerke verbreiten nicht selten ein unrealistisches Körperbild. Viele Teenager bestärken sich gegenseitig darin, ein bestimmtes Gewicht zu erreichen oder werden von Fremden dazu angestachelt. Das könnte dazu führen, dass Jugendliche es mit dem Sport übertreiben. Exzessives Training kann zu einer Sportsucht führen. Besonders Jungen mit einem geringen Selbstwertgefühl sind dafür anfällig. Mädchen sind dagegen eher von einer Essstörung bedroht.

Lesen Sie dazu auch unser Themenblatt „Fördern soziale Medien Essstörungen?“.



Vorsicht: Challenge!

Soziale Medien haben großen Einfluss auf Kinder und Jugendliche. Sie begegnen Herausforderungen, die sie meistern sollen. Und dabei haben sie manchmal Angst, ausgegrenzt zu werden, sollten sie es nicht schaffen. Das ist meistens harmlos: wie zum Beispiel täglich Liegestützen machen.

Manche Challenges sind jedoch Mutproben, die gefährlich werden können – sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über die Gefahren dieser Herausforderungen.

## ONLINE SPORT TREIBEN – ABER SICHER!

Mit diesen drei Regeln verringern Sie die Risiken, dass Ihre Daten geklaut werden oder Sie in Kostenfallen tappen.



### Regel 1: Augen auf und auf die richtigen Apps achten!

Laden Sie nur Apps aus offiziellen Stores herunter. Im Gegensatz zu frei verfügbaren Anwendungen werden diese geprüft und enthalten daher seltener Viren oder Betrugssoftware.

Bedenken Sie: Gratis ist nicht gleich kostenlos. Müssen Sie für eine App kein Geld ausgeben, bezahlen Sie mit großer Wahrscheinlichkeit mit Ihren Daten. Überlegen Sie sich gut, ob Sie das wollen.

Eine Alternative ganz ohne Download: Nutzen Sie öffentliche Videos von Sportvereinen oder bekannten Sportlern und Sportlerinnen.



### Regel 2: Anwendungen kinder-sicher machen!

Das Kind war unbeaufsichtigt am Smartphone und plötzlich schnell die Telefonrechnung in die Höhe!

Sichern Sie Ihr Handy vor ungewollten Kosten. In Ihren Einstellungen können Sie In-App-Käufe mit einer PIN-Nummer sperren. Über Ihren Mobilfunkanbieter aktivieren Sie eine Drittanbietersperre. Das verhindert, dass Sie ungewollt ein Abo abschließen, wenn Sie oder das Kind auf ein Banner klicken.

Sicher ist sicher: Jüngere Kinder sollten ein Tablet oder Smartphone nach Möglichkeit nicht unbegleitet nutzen.



### Regel 3: Daten schützen durch wohlüberlegtes Handeln!

Manche Anwendungen wollen auf Kamera und Mikrofon zugreifen – wofür? Achten Sie auf Ihre Daten und erlauben Sie nur die notwendigen Zugriffe, solange die App läuft.

Das muss ja nicht jeder wissen: Die Versuchung ist groß, sportliche Erfolge mit dem ganzen Freundeskreis zu teilen. Doch ist die Anwendung mit einem sozialen Netzwerk verknüpft, wandern private Daten oft von einem Unternehmen zum nächsten.

Ermutigen Sie das Kind dazu, Erlebnisse lieber bei persönlichen Treffen zu erzählen als online.



## Bewegungs-App: Sport für Jugendliche ohne Risiko

Am besten ist es, wenn ein Kind draußen rennt oder mit Freunden im Verein turnt. Frische Luft und Bewegung mit Gleichgesinnten halten Körper und Seele gesund. Dennoch ist Fitness per App besser als keine Bewegung. Gehen Sie und Ihr Nachwuchs umsichtig damit um, dann verringern Sie auch mögliche Gefahren.

### Achten Sie auf Folgendes:

- Vermeiden Sie Sportarten, bei denen Bewegungen möglichst genau ausgeführt werden sollen. Krafttraining oder Yoga sollten Jugendliche besser bei einem Profi lernen, damit sich keiner verletzt. Wer die Grundlagen schon kennt, kann dann per App weitertrainieren. Bei Cardio-training wie Aerobic oder Tanzschritten macht man dagegen selten etwas falsch.
- Sprechen Sie mit den Jugendlichen über einen achtsamen Medienkonsum und die Gefahren des Internets. So lernen sie, hochwertige Inhalte auszuwählen. Wir empfehlen Ihnen dazu unser Themenblatt „Achtsamen Medienkonsum und Selbstfürsorge vermitteln“.

- Ihr Kind lässt sich vom Bildschirm ablenken? Turnen Sie Kinder-Bewegungsangebote doch testweise mal ohne Nachwuchs. Lassen Sie sich von den Übungen inspirieren und machen Sie ein Spiel daraus. Wie wäre es mit einem Fitness-Parcours durch die Wohnung? Dabei muss Ihr Kind beispielsweise auf einem Bein über den Teppich hüpfen, anschließend durch den Hula-Hoop-Reifen krabbeln und sich schließlich lang strecken und „Sterne vom Himmel pflücken“. Es gibt auch kostenlose Hörspiele mit Bewegungsgeschichten für kleine Kinder. Auf [uebergewicht-vorbeugen.de](http://uebergewicht-vorbeugen.de) finden Sie ebenfalls Inspiration für Spiele-Übungen.
- Wählen Sie einen Raum mit ausreichend Platz für Ihre Fitness-Übungen. So vermeiden Sie es, dass sich die Kinder oder Jugendlichen beim Turnen an Möbeln stoßen oder über Spielzeug stolpern und sich dabei verletzen.

Weitere Informationen gibt es auf der Website der BZgA unter: [uebergewicht-vorbeugen.de](http://uebergewicht-vorbeugen.de)



### IMPRESSUM:

#### Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

#### Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:  
[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

#### Stand:

März 2023

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.