

## **Anonym**

Erstellung eines präventivorientierten  
Bewegungskurskonzeptes nach § 20 SGB  
V für Grundschul Kinder bei dem  
Bewegungsanbieter Volkshochschule

## **Bachelorarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2026 GRIN Verlag  
ISBN: 9783389194638

GRIN Publishing GmbH  
Waltherstr. 23  
80337 München

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/1732177>

**Anonym**

**Erstellung eines präventivorientierten Bewegungskurskonzeptes nach § 20 SGB V für Grundschul Kinder bei dem Bewegungsanbieter Volkshochschule**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

Deutsche Hochschule für  
Prävention und Gesundheitsmanagement  
Hermann-Neuberger-Straße 3  
66123 Saarbrücken

# **Bachelor-Thesis**

zur Erlangung des Grades

## **Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement**

### **Titel der Abschlussarbeit:**

Erstellung eines präventivorientierten Bewegungskurskonzeptes nach § 20 SGB V für  
Grundschul Kinder bei dem Bewegungsanbieter Volkshochschule

Studiengang: Gesundheitsmanagement

Ort und Tag der Einreichung: Saarbrücken, 29.04.2026

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>ZIELSETZUNG</b> .....	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>GEGENWÄRTIGER KENNTNISSTAND</b> .....	<b>8</b>
<b>3.1</b>	<b>Theoretische Grundlagen und Forschungsstand zur präventiven Wirkung von Bewegung im Grundschulalter</b> .....	<b>8</b>
3.1.1	Theoretische Grundlagen - Begriffsdefinition.....	8
3.1.2	Forschungsstand zur präventiven Wirkung von Bewegung .....	8
<b>3.2</b>	<b>Datenlage zum Gesundheitsproblem Bewegungsmangel</b> .....	<b>9</b>
3.2.1	Ursachen und Risikofaktoren des Bewegungsmangels .....	12
3.2.2	Probleme und Einschränkungen durch das Gesundheitsproblem Bewegungsmangel.....	16
<b>3.3</b>	<b>Vorraussetzung zur Konzepterstellung</b> .....	<b>20</b>
<b>4</b>	<b>METHODIK</b> .....	<b>23</b>
<b>4.1</b>	<b>Darstellung der Grobplanung der geplanten Maßnahme</b> .....	<b>23</b>
<b>4.2</b>	<b>Analyse der Rahmenbedingungen bei dem Bewegungsanbieter hinsichtlich der Anforderungskriterien des § 20 SGB V an das Bewegungskonzept</b> .....	<b>29</b>
<b>4.3</b>	<b>Ressourcen- und Wirtschaftlichkeitsplanung des Konzeptes</b> .....	<b>29</b>
<b>5</b>	<b>ERGEBNISSE</b> .....	<b>34</b>
<b>5.1</b>	<b>Darstellung des Übungsleitermanuals</b> .....	<b>34</b>
<b>5.2</b>	<b>Darstellung Evaluationskonzept zur Überprüfung der Wirksamkeit</b> .....	<b>45</b>
<b>6</b>	<b>DISKUSSION</b> .....	<b>46</b>
<b>7</b>	<b>ZUSAMMENFASSUNG</b> .....	<b>50</b>
<b>8</b>	<b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	<b>51</b>
<b>9</b>	<b>ABBILDUNGS-, TABELLEN-, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS</b> .....	<b>65</b>

<b>9.1</b>	<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>65</b>
<b>9.2</b>	<b>Tabellenverzeichnis.....</b>	<b>65</b>
<b>9.3</b>	<b>Abkürzungsverzeichnis.....</b>	<b>65</b>
	<b>ANHANG .....</b>	<b>66</b>
	<b>Anhang 1: Dokumentation Kursverlauf (eigene Darstellung).....</b>	<b>66</b>
	<b>Anhang 2: Messinstrument Fragestellung zur Erfassung des Erreichens der WHO- Bewegungsempfehlung des RKI's (Krug et al., 2023) .....</b>	<b>67</b>
	<b>Anhang 3: Teilnehmerhandout .....</b>	<b>69</b>

[Hinweis: Der Anhang 2 ist aus urheberrechtlichen Gründen nicht im Lieferumfang enthalten.]

# 1 Einleitung und Problemstellung

Im Sinne des nationalen Gesundheitsziels „Gesund aufwachsen“ wird körperliche Aktivität als zentraler Schutzfaktor für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen verstanden (Bundesministerium für Gesundheit [BMG], 2024). Bei Kindern im Grundschulalter handelt es sich grundsätzlich um eine überwiegend gesunde Population, deren gesundheitliche Ressourcen frühzeitig gestärkt werden sollten, um langfristige Risiken zu vermeiden. Die Kindheit stellt dabei ein sensibles Zeitfenster dar, in dem gesundheitsförderliche Verhaltensweisen aufgebaut und gesundheitsschädigende Muster präventiv verhindert werden können. Eine breite Datenbasis zeigt, dass ein gesunder Start ins Leben langfristige positive Effekte bis ins Erwachsenenalter entfaltet. Je früher präventive Maßnahmen einsetzen, desto höher ist der sogenannte „Social Return on Investment“ (SROI), also das Verhältnis zwischen investierten Mitteln und langfristig eingesparten gesellschaftlichen Kosten (Amstad, Unterweger, Sieber, Dratva, Meyer & Nordström, 2022, S. 95).

Für das Kindesalter liegen keine prospektiven Langzeitstudien vor, in denen Mortalität oder Morbidität als primäre Zielgrößen infolge von Bewegungsmangel definiert sind. Dennoch zeigen aktuelle Daten eine besorgniserregende Entwicklung hinsichtlich körperlicher Aktivität und motorischer Fitness im Grundschulalter. Das Land Brandenburg setzt mit dem Programm EMOTIKON seit 2009 als einziges Bundesland eine flächendeckende jährliche motorische Testung aller Drittklässlerinnen und Drittklässler um. In einer Querschnittsstudie mit 108.295 Kindern aus 515 Grundschulen über neun Kohorten (2011–2019) wurden fünf Tests zu vier Fitnesskomponenten durchgeführt: kardiorespiratorische Ausdauer, Koordination, Geschwindigkeit sowie Kraft der unteren und oberen Extremitäten (Fühner, Granacher, Golle & Kliegl, 2021). Die Ergebnisse zeigen insbesondere einen deutlichen negativen Trend in der Ausdauerleistung: Kinder des Jahres 2018 liefen im 6-Minuten-Lauf durchschnittlich etwa 20 Meter weniger als Kinder im Jahr 2011, was einem Verlust von circa 1,5 „Entwicklungsjahren“ entspricht. Die Autorinnen und Autoren interpretieren EMOTIKON als „Frühwarnsystem“ für eine sich verschlechternde motorische Fitness, sowie als potenzielles Evaluationsinstrument für Bewegungsförderprogramme (Fühner et al., 2021). Die Ergebnisse verdeutlichen, dass sich scheinbar kleine Leistungsrückgänge über Jahre kumulieren und Kinder ohne gezielte Interventionen zur Bewegungsförderung, hinter ihrem muskulären und ausdauerbezogenen Potenzial zurückbleiben.