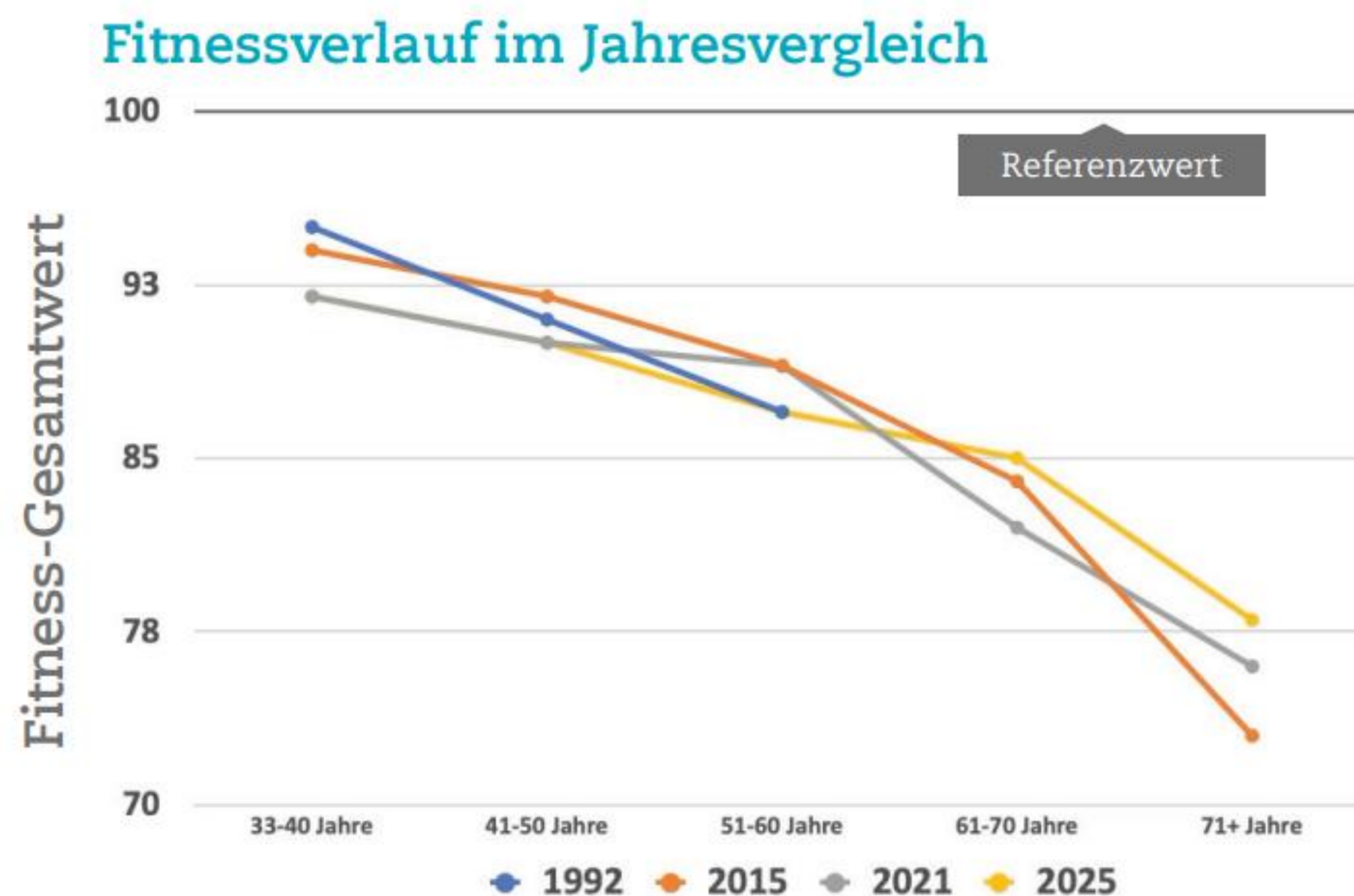


## Entwicklung der Fitness über die Lebensspanne

Die Fitness ist ein zentraler Baustein der körperlichen Gesundheit. Im Projekt „Gesundheit zum Mitmachen“ werden vier Fitnessbausteine erfasst: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. In Übereinstimmung mit anderen Studien zeigt sich auch in den „Gesundheit zum Mitmachen“ Daten, dass die Fitness über die Lebensspanne abnimmt, wobei sich der Leistungsverlust im höheren Erwachsenenalter beschleunigt. Allerdings zeigen die aktuellen Daten aus 2025 eine erfreuliche Entwicklung: Demnach gelingt es älteren Menschen zunehmend, ihr Fitnessniveau länger zu erhalten. Die altersbedingte Abnahme fällt moderater aus als noch in früheren Erhebungen - ein Grund hierfür könnte mehr Bewegung und gesteigertes Gesundheitsbewusstsein in der Gemeinde sein.



### Zusammenfassung

- Die Fitness und motorische Leistung nehmen mit den Lebensjahren ab. Körperliche Aktivität kann diesen Prozess verlangsamen und für mehr Lebensqualität im Alter sorgen.