

## Aktiv im Alltag

### Eltern zwischen Arbeit und Bewegung

Wie gelingt es, trotz Job und Familie in Bewegung zu bleiben?

Unser Team zeigt, was im Alltag wirklich funktioniert – mit einfachen, ehrlichen Tipps aus eigener Erfahrung.

#### Was im Alltag hilft

*„Kleine, bewusste Routinen helfen mir sehr – zum Beispiel konsequent die Treppe zu nehmen – und zwar ganz bewusst.“*

– Stefanie

*„Fixe Sporttage, die in der Familie bekannt sind, machen es viel einfacher, sich Zeit für Bewegung zu nehmen. Ausserdem hilft es mir einzelne Wochenendtage bereits früh im Voraus zu blockieren und für Sport zu reservieren“*

– Sarah

*„Beide Elternteile sind und bleiben im Sportverein aktiv. Hürden minimieren: Arbeitsweg joggen, Velo nehmen oder die Mittagszeit nutzen.“*

– Simon

#### Bewegung im Familienalltag

*„Wir gehen gemeinsam auf den Vita-Parcours – die Kinder mit dem Fahrrad, die Eltern zu Fuss. So sind alle im eigenen Tempo unterwegs und wir sind gemeinsam draussen in der Natur.“*

– Stefanie

*„Mit den Kindern zuhause eine kleine ‚Sportstunde‘ machen – jede:r darf eine Übung zeigen. Das wird überraschend kreativ.“*

– Sarah

*„Kind in Kita/Spielgruppe bringen und dabei bereits Sportkleidung tragen.“*

– Simon

#### Kleine Bewegungs-Hacks

*„Ich nutze kleine Zeitfenster im Alltag: Während mein Kaffee durchläuft, mache ich z. B. ein paar Liegestütze. Auch steige ich bewusst eine Haltestelle früher aus – das ist meine aktive Pause.“*

– Stefanie

*„Mit den Kindern wann immer möglich mit dem Fahrrad oder zu Fuss unterwegs sein.“*

– Sarah

### 🎯 Was motiviert, dranzubleiben

*„Das gute Gefühl nach der Bewegung, wenn ich mich ausgepowert habe. Was mir zusätzlich guttut: Beim Sport treffe ich regelmässig dieselben Menschen. Dieser soziale Aspekt ausserhalb von Familie und Beruf motiviert mich sehr.“*

– Stefanie

*„Die positiven Auswirkungen auf meine Stimmung und Energie sowie die Wichtigkeit, eigene Hobbies auch nach der Familiengründung beizubehalten und zu pflegen.“*

– Sarah

### 🏋️ Herausforderungen

*„Arbeit, Familie, Sport, Partner und Me-Time unter einen Hut zu bringen und dabei dem Sport genügend Zeit einräumen zu können. Ich versuche mir bewusst Momente für mich und meine Hobbies einzuplanen. Fixe Zeiten helfen extrem, denn spontan im Alltag entstehen die Gelegenheiten nicht...“*

– Sarah

*„Trotz allem wird die Zeit weniger und man muss auch mal ein Training ausfallen lassen, dann dran zu bleiben ist wichtig.“*

– Simon

### ★ Unsere wichtigsten Learnings

*„Hol dir die Endorphine beim Sport – die ganze Familie profitiert davon 😊“*

– Sarah

*„Der Einstieg ist das Schwierigste – alles danach wird leichter.“*

– Stefanie

Unser Fazit?

Bewegung im Alltag muss nicht perfekt sein – kleine Gewohnheiten und Routinen machen den Unterschied.

