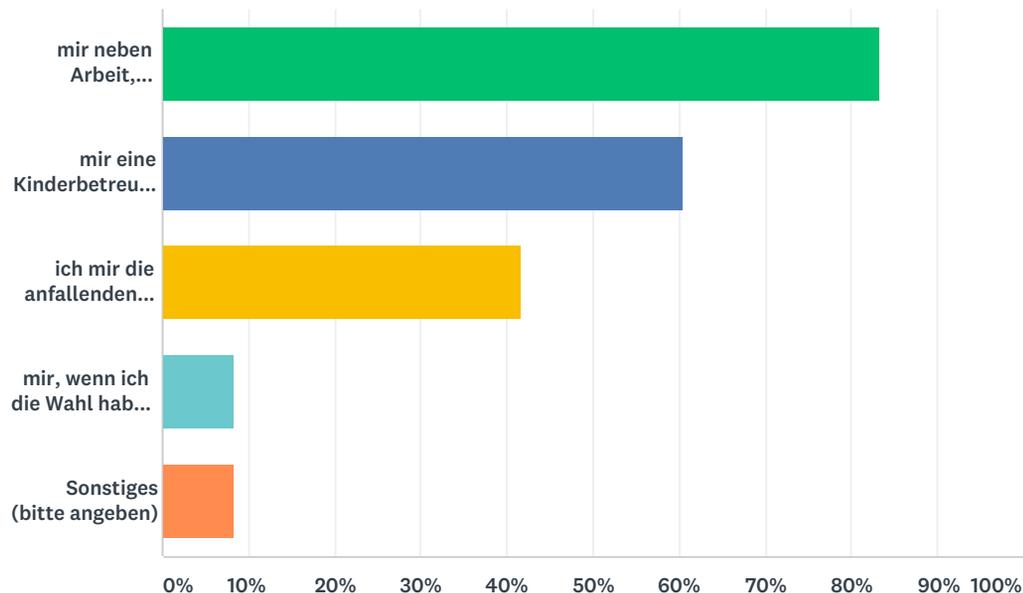


## Q1 Ich habe das Bedürfnis, mich zu bewegen oder zu entspannen, komme aber nicht dazu, weil

Beantwortet: 202 Übersprungen: 0



ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN	
mir neben Arbeit, Haushalt und Zeit für das Kind/die Kinder einfach die Zeit dafür fehlt.	83,17%	168
mir eine Kinderbetreuung fehlt.	60,40%	122
ich mir die anfallenden Kosten, wie z.B. Kursgebühren oder den Mitgliedsbeitrag eines Fitnessstudios, nicht leisten kann.	41,58%	84
mir, wenn ich die Wahl habe, andere Unternehmungen, wie bspw. Kino oder Konzert, wichtiger sind als Sport und Entspannung.	8,42%	17
Sonstiges (bitte angeben)	8,42%	17
Befragte gesamt: 202		

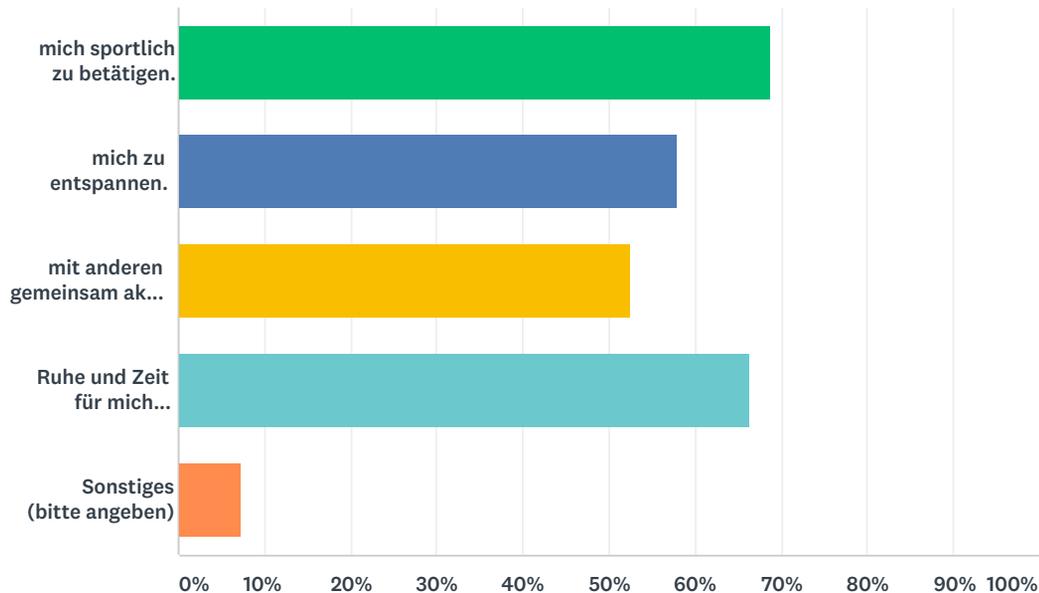
NR.	SONSTIGES (BITTE ANGEBEN)	DATUM
1	meine Familie dagegen ist, das Kind zu übernehmen - Thema Kind abschieben und Verantwortungsbewusstsein	12.02.2018 16:03
2	bin zu kaputt	30.01.2018 21:40
3	die Uhrzeiten von Angeboten oft zu spät am Abend sind	24.01.2018 00:56
4	Ich komme gerade ausreichend dazu	12.01.2018 14:37
5	Ich bin abends einfach zu kaputt und kann mich nicht mehr aufraffen, wenn alles erledigt und meine Tochter im Bett ist.	25.12.2017 20:23
6	Regelmäßige Termine (Sportkurs) schwer einzuhalten sind, Termine generell Stress bedeuten (was, wenn das Kind schläft, oder nicht beim Babysitter bleiben will – pünktlich sein ist eine Herausforderung), Angebote oft abends - Kind lässt sich aber nicht vom Babysitter ins Bett bringen, was ist mit dem Abendessen. Ideal wäre ein Programm, wo ich das Kind mitnehmen kann (aber Fitnessstudios die das anbieten sind teuer)	24.11.2017 16:47
7	Weil mir die Energie fehlt. Ich bin abends platz	22.11.2017 21:03



8	Ich oft zu erschöpft bin.	21.11.2017 19:26
9	ich mache weniger Kultur als Sport, weil ich den Sport brauche zum Stressabbau	21.11.2017 18:24
10	kann mir neben Kursgebühren keinen Babysitter leisten	13.11.2017 16:00
11	Ich zu müde abends bin um mich noch aufzuraffen	08.11.2017 22:45
12	Mir fehlt die Zeit solche Dinge zu planen.	08.11.2017 21:26
13	Ich entspanne/ bewege mich MIT meinem Kind.	08.11.2017 12:39
14	ich bin mitglied in einem fitness center mit kinderbetreuung. aber zeit dafür einräumen ist trotzdem schwer und teuer ist es auch. dazu kommt, dass ich meiner tochter nach einem langen kindergartentag nicht noch eine fremdbetreuung zumuten will. am sonntag gibt es leider keine kinderbetreuung dort. das wäre allerdings der idealste tag, da wir beide uns dann schon ein wenig von der woche erholen konnten. trotz allem bedeutet mir die reine möglichkeit das angebot sport und kinderbetreuung in direkter Nachbarschaft in Anspruch nehmen zu können so viel, dass ich weiterhin bereit bin den hohen Mitgliedsbeitrag zu zahlen, auch wenn ich das angebot eher selten nutzen kann.	07.11.2017 16:15
15	wegen Dreifachbelastung oft zu ausgepowert, um noch Sport zu machen	07.11.2017 15:38
16	Die Regelmäßigkeit oft schwierig ist: zB immer Donnerstags, wenn nur jeder 2. Donnerstag abends möglich ist in Absprache mit anderem Elternteil. Schön wären offene Angebote, die man nutzen kann, wenn man gerade frei hat.	07.11.2017 15:35
17	mir die Energie fehlt.	07.11.2017 15:19

## Q2 Was mir besonders gut tut und fehlt, sind Möglichkeiten,

Beantwortet: 202 Übersprungen: 0



ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN	
mich sportlich zu betätigen.	68,81%	139
mich zu entspannen.	57,92%	117
mit anderen gemeinsam aktiv zu sein.	52,48%	106
Ruhe und Zeit für mich alleine zu haben.	66,34%	134
Sonstiges (bitte angeben)	7,43%	15
Befragte gesamt: 202		

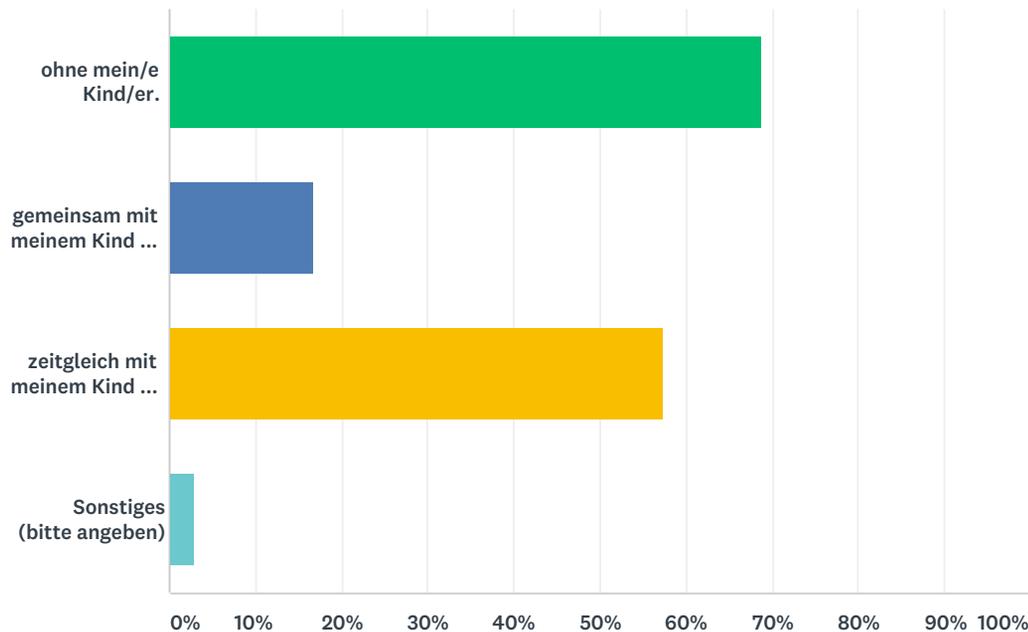
NR.	SONSTIGES (BITTE ANGEBEN)	DATUM
1	alle 2-3Wochen meinen Partner sehen zu könne - Zweisamkeit	12.02.2018 16:03
2	Rückendeckung im Alltag	11.02.2018 22:17
3	In Ruhe zu speisen und natürlich mal auszuschlafen	05.02.2018 13:06
4	Wie früher etwas mit Freunden zu unternehmen, ohne Kinder	25.12.2017 20:23
5	Sich die Verantwortung zu teilen, sich mal zurückzuziehen ohne soziale Verpflichtung (Elterncafe schön und gut, aber davon wird die Arbeit nicht weniger. Coworking wäre besser.)	24.11.2017 16:47
6	kulturell etwas zu unternehmen	22.11.2017 17:08
7	Urlaub	21.11.2017 19:26
8	ich nehme mir das manchmal und versuche eine Balance zwischen Kultur, Spass mit anderen und Zeit für mich zu finden	21.11.2017 18:24
9	lange Zeiten ohne Kind um mal nur bei mir zu sein und runter zu kommen, ein ganzer Tag, oder gar ausschlafen	08.11.2017 22:45
10	in einem Sportverein auch neue Kontakte zu knüpfen	07.11.2017 20:56
11	Zeit mit anderen Erwachsenen zu verbringen	07.11.2017 20:11



12	z. B. politisches Engagement	07.11.2017 16:52
13	zeit für politisch-gesellschaftliches engagment. veranstaltungen in diesem rahmen finden meist unter der woche zur ins-bett-bring zeit statt	07.11.2017 16:15
14	Kontinuität, zB über Jahre hinweg etwas zu erlernen (Instrument oder Gstellung oder Tanz) um sich zu entwickeln und zu erreichen auf dem Gebiet und nicht nur für den Moment etwas Abwechslung zu haben; und regelmäßig dafür zeit zu haben (und geld)	07.11.2017 15:35
15	einen Mann kennenzulernen	07.11.2017 15:26

## Q3 Wenn ich die Möglichkeit hätte, mich sportlich zu betätigen, und ich die Wahl hätte, täte ich dies am liebsten

Beantwortet: 202 Übersprungen: 0

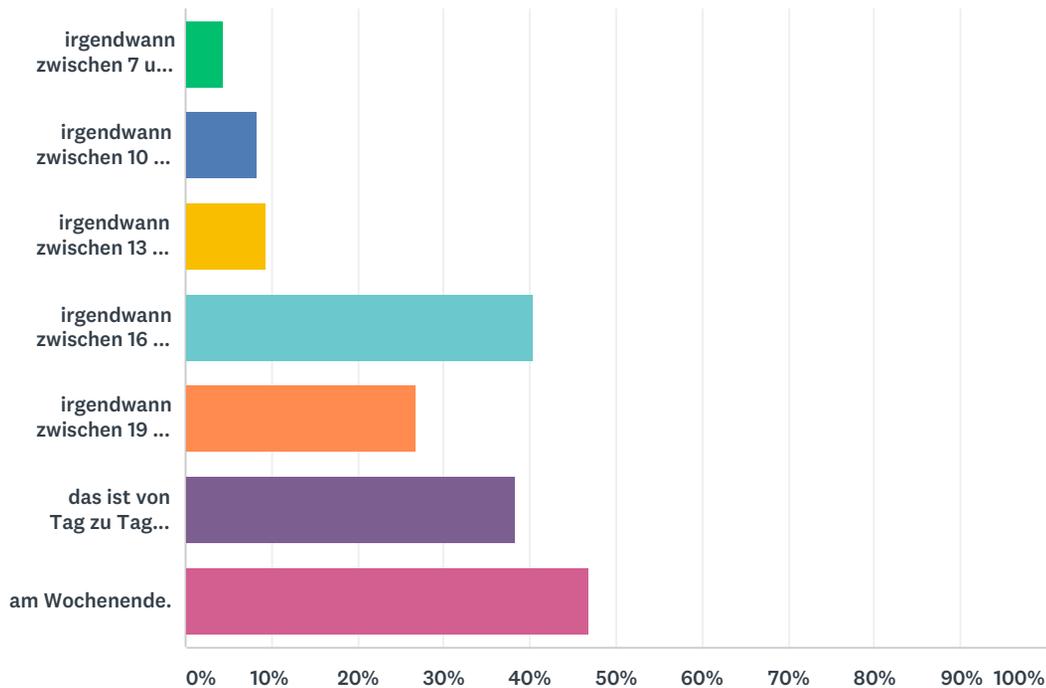


ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN	
ohne mein/e Kind/er.	68,81%	139
gemeinsam mit meinem Kind / meinen Kindern.	16,83%	34
zeitgleich mit meinem Kind / meinen Kindern in parallel am selben Ort stattfindenden Angeboten.	57,43%	116
Sonstiges (bitte angeben)	2,97%	6
Befragte gesamt: 202		

NR.	SONSTIGES (BITTE ANGEBEN)	DATUM
1	meine Tochter ist ein Jahr alt - Sport mit ihr ist sicher noch schwierig und aktuell suche ich den Sport als Ausgleich für mich. Sobald sie älter ist, würde ich wohl "gemeinsam mit meinem Kind" ankreuzen	03.02.2018 19:46
2	alle 3 oben genannten Möglichkeiten	22.11.2017 18:34
3	ich will das morgens vor der Arbeit machen, sonst kriege ich das nicht hin und mache so den Übergang zwischen Kind hin zum Beruf.	21.11.2017 18:24
4	Ob mit oder ohne Kinder kann ich so pauschal nicht sagen. Das hängt von der Sportart ab.	07.11.2017 16:52
5	Beides und am besten gut erreichbar und Preisen	07.11.2017 15:35
6	z.B. am Arbeitsplatz	07.11.2017 15:26

## Q4 Für mich am günstigsten sind folgende Zeitfenster am Tag, um Sport- oder Entspannungsangebote wahrzunehmen:

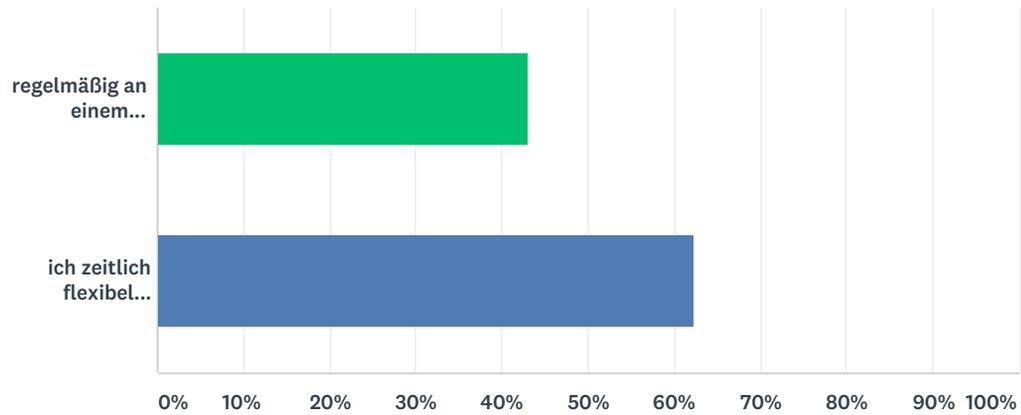
Beantwortet: 201 Übersprungen: 1



ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN	
irgendwann zwischen 7 und 10 Uhr.	4,48%	9
irgendwann zwischen 10 und 13 Uhr.	8,46%	17
irgendwann zwischen 13 und 16 Uhr.	9,45%	19
irgendwann zwischen 16 und 19 Uhr.	40,30%	81
irgendwann zwischen 19 und 22 Uhr.	26,87%	54
das ist von Tag zu Tag unterschiedlich.	38,31%	77
am Wochenende.	46,77%	94
Befragte gesamt: 201		

## Q5 Am passendsten sind für mich Angebote, die

Beantwortet: 202    Übersprungen: 0

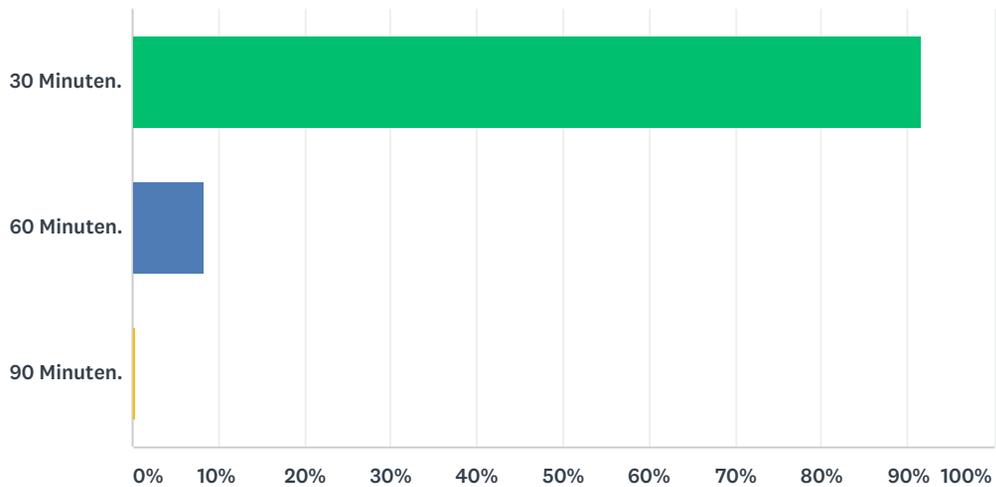


ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN
regelmäßig an einem bestimmten Termin stattfinden.	43,07%    87
ich zeitlich flexibel wahrnehmen kann.	62,38%    126
Befragte gesamt: 202	



## Q6 Für Wegstrecken zu einem solchen Angebot (hin und zurück) könnte ich max. investieren:

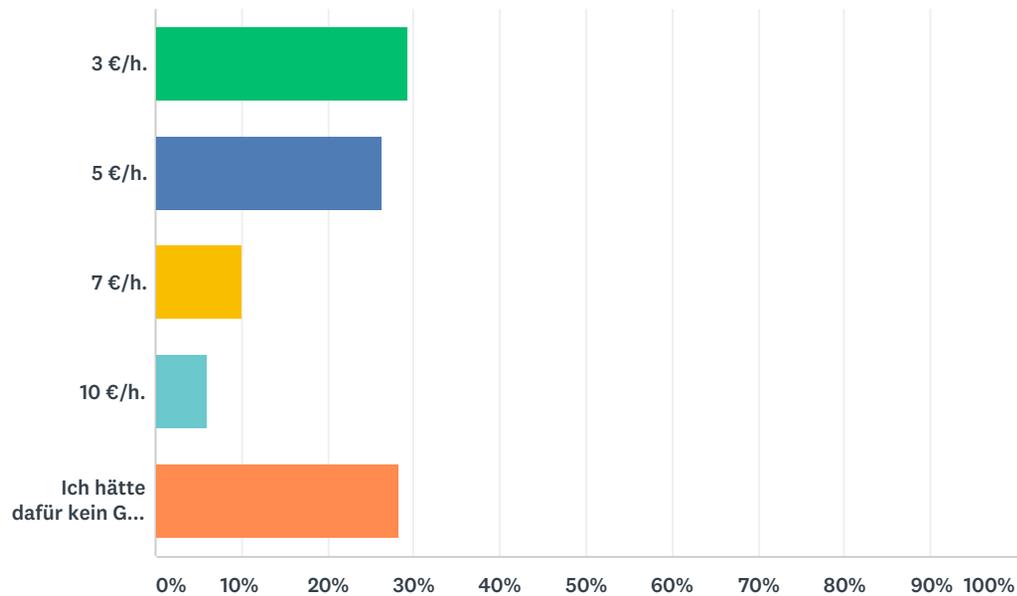
Beantwortet: 202 Übersprungen: 0



ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN	
30 Minuten.	91,58%	185
60 Minuten.	8,42%	17
90 Minuten.	0,50%	1
Befragte gesamt: 202		

## Q7 Für eine bereitgestellte Kinderbetreuung könnte ich max. investieren:

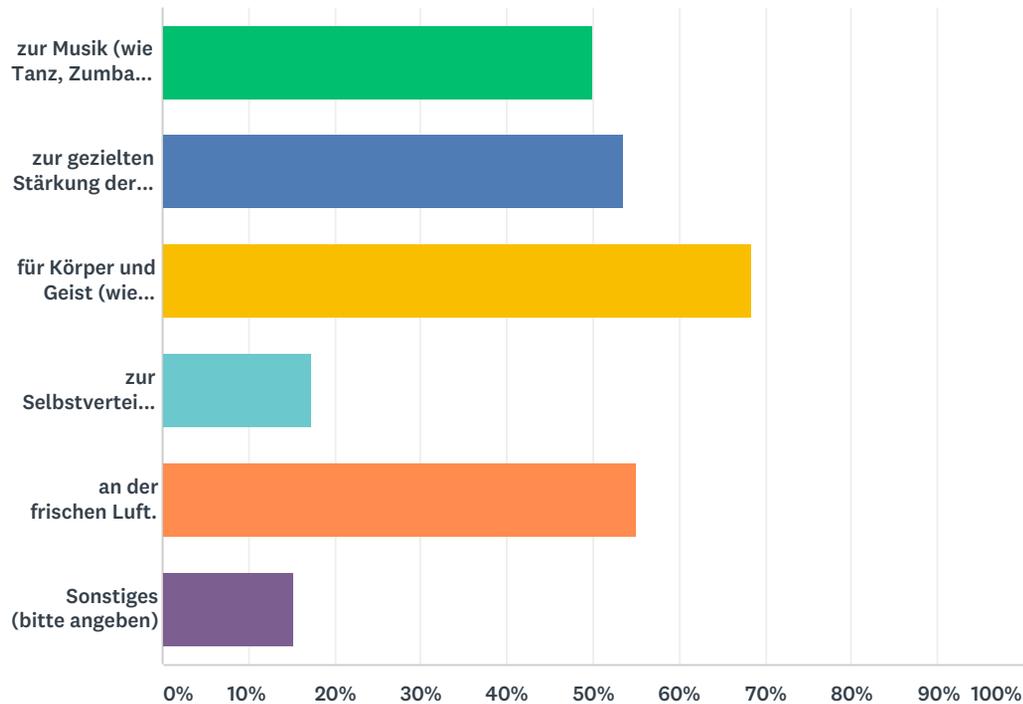
Beantwortet: 198 Übersprungen: 4



ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN	
3 €/h.	29,29%	58
5 €/h.	26,26%	52
7 €/h.	10,10%	20
10 €/h.	6,06%	12
Ich hätte dafür kein Geld übrig.	28,28%	56
<b>GESAMT</b>		<b>198</b>

## Q8 Besonders gut tun mir Bewegungsangebote

Beantwortet: 202 Übersprungen: 0



ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN	
zur Musik (wie Tanz, Zumba o.Ä.).	50,00%	101
zur gezielten Stärkung der Rückenmuskulatur.	53,47%	108
für Körper und Geist (wie Yoga, Pilates o.Ä.).	68,32%	138
zur Selbstverteidigung.	17,33%	35
an der frischen Luft.	54,95%	111
Sonstiges (bitte angeben)	15,35%	31
Befragte gesamt: 202		

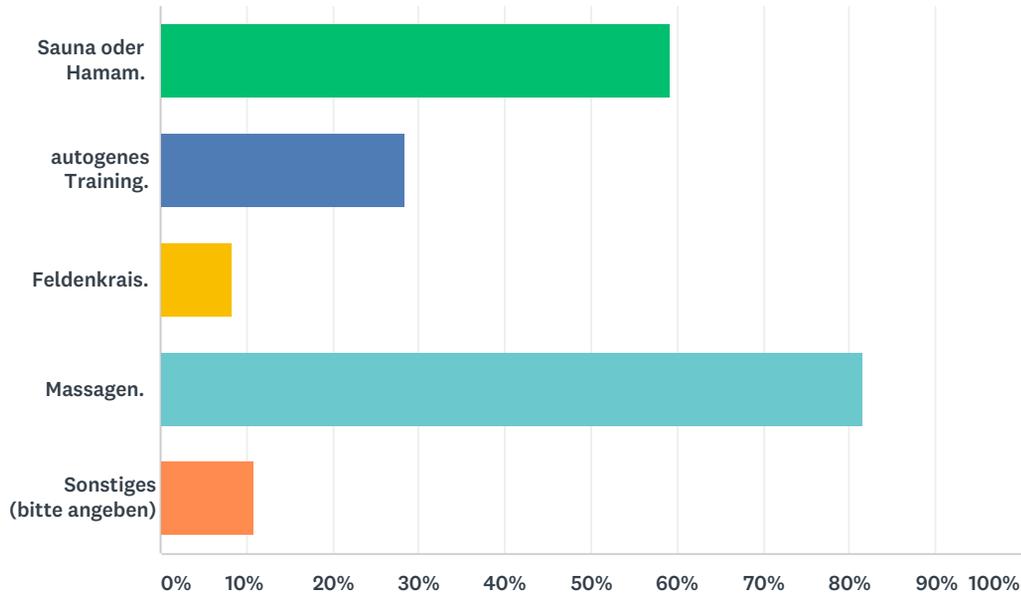
NR.	SONSTIGES (BITTE ANGEBEN)	DATUM
1	Krafttraining und beckenbodenmuskulatur	05.02.2018 13:06
2	Joggen, Pilates oder Fitness-Kurse	01.02.2018 21:25
3	Spinning Bike, Schwimmen	16.01.2018 14:34
4	Ganzkörpertraining, Muskelaufbau, Laufen	16.01.2018 03:19
5	Schwimmen	28.11.2017 07:14
6	Wandern und Kampfsport, Schwimmen in Seen und im Meer	27.11.2017 09:43
7	Stressabbau und Übungen für die Schultern (die alles schultern müssen)	24.11.2017 16:47
8	Muskelaufbau / Krafttraining	22.11.2017 15:47
9	Schwimmen	21.11.2017 23:09



10	schwimmen, Aquafitness	21.11.2017 22:14
11	die beiden Sachen (Laufen und Yoga) mache ich auch schon, je nach Jahreszeit und Zeitfenster.	21.11.2017 18:24
12	Kreislaufftraining und muskelstärkung	21.11.2017 17:26
13	Zirkeltraining an Geräten	13.11.2017 16:00
14	Krafttraining	09.11.2017 02:28
15	Klettern, Turnen	08.11.2017 23:30
16	Sport mit Partner, Gruppe: Badminton, Volleyball...	08.11.2017 22:45
17	Volleyball in einer Hobbysportgruppe	08.11.2017 22:21
18	Schwimmen	08.11.2017 12:39
19	Schwimmen	07.11.2017 23:57
20	Schwimmen	07.11.2017 22:56
21	Rudern	07.11.2017 22:21
22	Reiten	07.11.2017 22:03
23	Ganzkörpertraining, Crossfit	07.11.2017 21:59
24	Schwimmen	07.11.2017 21:39
25	Ballsportarten	07.11.2017 21:13
26	im Team	07.11.2017 20:32
27	z. B. Schwimmen, Ausdauertraining, Krafttraining	07.11.2017 16:52
28	Tennis	07.11.2017 16:49
29	kampfsport, parcours, tiefenmuskulatur aufbau	07.11.2017 16:15
30	Schwimmen	07.11.2017 15:39
31	Armeefitness draußen, Mannschaftssport	07.11.2017 15:26

## Q9 Besonders gut tun mir Entspannungsangebote, wie

Beantwortet: 201 Übersprungen: 1



ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN	
Sauna oder Hamam.	59,20%	119
autogenes Training.	28,36%	57
Feldenkrais.	8,46%	17
Massagen.	81,59%	164
Sonstiges (bitte angeben)	10,95%	22
Befragte gesamt: 201		

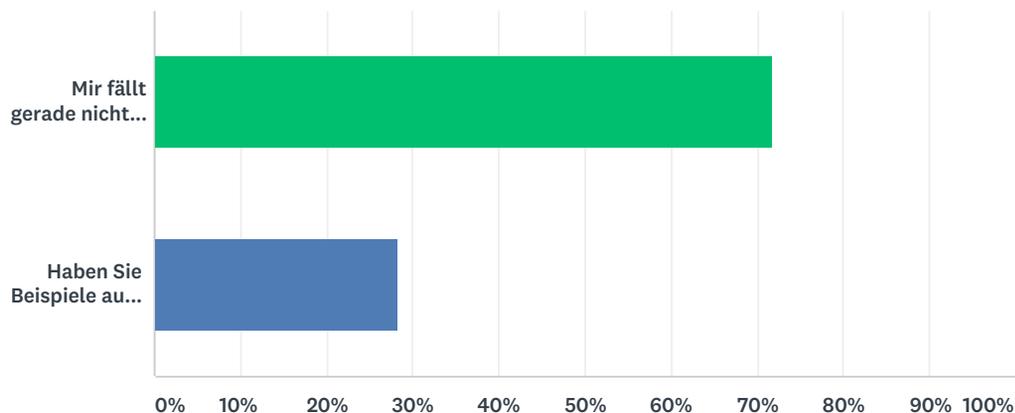
NR.	SONSTIGES (BITTE ANGEBEN)	DATUM
1	Einfach nur ungestört schlafen zu können	05.02.2018 13:06
2	Pilates	16.01.2018 03:19
3	modern dance	10.12.2017 11:49
4	Buch lesen und alleine sein	28.11.2017 07:14
5	ruhiges Gehen in stiller Natur, Gymnastik, Singen	27.11.2017 09:43
6	MBSR	22.11.2017 16:20
7	Spaziergänge, Wanderungen	21.11.2017 22:14
8	Vollpension	21.11.2017 19:26
9	Yoga	21.11.2017 18:24
10	Aktiver Sport	21.11.2017 17:26
11	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	21.11.2017 17:03
12	PME progressive Muskelrelaxion	08.11.2017 22:21
13	Shiatsu!	08.11.2017 12:39



14	Yoga	07.11.2017 23:57
15	Klangmeditation	07.11.2017 20:56
16	Chiropraktik, Homöopathie	07.11.2017 20:32
17	Yoga, pmr	07.11.2017 20:31
18	kein interesse	07.11.2017 16:49
19	joggen	07.11.2017 16:15
20	Beides sehr teuer	07.11.2017 15:35
21	Wellnesstempel	07.11.2017 15:26
22	Yoga, Joggen	07.11.2017 15:12

## Q10 Ihre Ideen & good practice Beispiele

Beantwortet: 188 Übersprungen: 14



ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN	
Mir fällt gerade nichts ein.	71,81%	135
Haben Sie Beispiele aus eigener Erfahrung oder auch Ideen, wie Alleinerziehenden die Wahrnehmung von Sport- und Entspannungsangeboten erleichtert bzw. möglich gemacht werden kann? Dann freuen wir uns, diese aufzunehmen und auch anderen Alleinerziehenden als „good practice“ zugänglich zu machen!	28,19%	53
<b>GESAMT</b>		<b>188</b>

NR.	HABEN SIE BEISPIELE AUS EIGENER ERFAHRUNG ODER AUCH IDEEN, WIE ALLEINERZIEHENDEN DIE WAHRNEHMUNG VON SPORT- UND ENTSPANNUNGSANGEBOTEN ERLEICHTERT BZW. MÖGLICH GEMACHT WERDEN KANN? DANN FREUEN WIR UNS, DIESE AUFZUNEHMEN UND AUCH ANDEREN ALLEINERZIEHENDEN ALS „GOOD PRACTICE“ ZUGÄNGLICH ZU MACHEN!	DATUM
1	Ein Yoga und Meditations abgebot	13.02.2018 16:35
2	Selbsthilfegruppe/Zentrum für Alleinerziehende	11.02.2018 22:17
3	Eltern Kind Turnen mit Fokus auf ErwachseneUND Kinder	09.02.2018 15:51
4	Mit dem Kind zu Hause Sport zu machen	05.02.2018 13:06
5	Kinderclub im Hotel,in der Zeit war ich wunderbar in der Sauna	31.01.2018 21:38
6	parallele Sportkurse: einen für das Kind, einen für Mama	30.01.2018 21:40
7	Spazieren gehen, Geocashing	29.01.2018 01:15
8	Gemeinsame Reisen, bei denen sich Eltern gegenseitig bei der Betreuung unterstützen und die Kinder selbstverständlich einbezogen werden	26.01.2018 23:39
9	Schwimmkurse am Samstag für das Kind und Mai/Vati schwimmen zeitgleich ihre Bahnen.	16.01.2018 14:34
10	Wenn ich Möglichkeiten wüßte, würde ich sie umsetzen	16.01.2018 00:49
11	Es gibt sehr viele Angebote zum Eltern-Kindturnen, wenn die Kinder sehr klein sind. Aber für später, z.B. Grundschulalter gibt es dann nichts mehr. Ich würde gern zeitgleich mit meinem Kind Sport machen, aber nicht unbedingt zusammen, aber selbst das ginge zur Not. Aber sobald die Kinder älter als 5 sind oder gar eher gibt es so etwas gar nicht mehr.	15.01.2018 15:57
12	Für Mamas mit Babys gibt es einige Sportkurse. Diese waren zeitlich einfach zu integrieren durch die Elternzeit. Solche Kurse für Kleinkinder am Wochenende wären toll.	15.01.2018 15:17
13	Es fehlen günstige oder kostenfrei PatInnen für Kinder damit auch der Elternteil ein Stück Freizeit zurückgewinnt und die Kinder eine weitere Bezugsperson. Das würde evtl auch positive Folgen für das Bindungsgeflecht zwischen Elternteil und Kind(ern) haben.	12.01.2018 14:37



14	BYZ – Berliner Yogazentrum bietet die Möglichkeit, in Abständen eine Yogalehrerin zu treffen, die ein genau auf die eigenen Bedürfnisse (auch zeitlich!) zugeschnittenes Programm ausarbeitet, was man täglich zu Hause absolviert. Kostet nur leider recht viel Geld und wird nicht von den KK bezuschußt, da Einzelunterricht und kein Kurs	04.01.2018 10:39
15	Es gibt Fitnessstudio mit Kinderbetreuung, allerdings eher für Kinder unter 3 geeignet	25.12.2017 20:23
16	Sportkurse Mutter/Vater mit Kind auch für ältere Kinder oder Parallelkurse für Eltern u. Kindern als Spätnachmittag/Abendkurse	11.12.2017 23:19
17	nich meine ERFahrung, bisher, aber abwechseln mit der Betreuung mit anderen Alleinerziehenden waere die Loesung. Vernetzung!	10.12.2017 11:49
18	Wasserspiele, sind für jeden was.	08.12.2017 18:57
19	Kontaktieren Sie mich bitte unter dv@o2c-managerin.de	28.11.2017 07:14
20	die Kinder gemeinsam bei einer der Mütter spielen lassen, während die andere Mama frei hat, im Wechsel, nicht mehr als drei Kinder, gemeinsam Gymnasik machen, während die Kinder im Nebenzimmer spielen, falls sie das tun	27.11.2017 09:43
21	fitdankbaby® ( <a href="http://www.fitdankbaby.de/">http://www.fitdankbaby.de/</a> ) bietet Sportkurse für Eltern mit ihren Kindern an. Dabei geht es nicht nur um Babys bis zum Krabbelalter, auch Kurse für Eltern mit älteren Kindern werden angeboten. Leider ist die Kursabdeckung in Berlin schlecht. Schade, denn das Konzept überzeugt mich.	25.11.2017 00:25
22	Fitness company hat gratis Kinderbetreuungszeiten und auch einen kinder kurse. Sauna mit Kind geht inzwischen auch weil meine Tochter schwimmen kann. Z.B. Thermen am Europa Center oder kristalltherme ludwigsfelde, die bieten auch gratis babybetten. Allerdings teuer.	24.11.2017 20:00
23	Einige Orte bieten Kinderbereiche an. Ein Netzwerk würde helfen – dann könnte man sich dort mit der Kinderbetreuung abwechseln. Dafür sollten es aber mindestens 3 Erwachsene sein (sonst ruht wieder die ganze Verantwortung für die Kinder auf einer Person). Beispiele: Schwimmbad, oder während ein Elternteil sich eine Massage gönnt (Problem: Sauna oder Massage sind teuer!) könnte ein anderer mit den Kindern auf den nahegelegenen Spielplatz gehen, in einigen Boulderhallen gibt es Kinderbereiche, viele Familienzentren bieten Entspannungsprogramm (aber keine Kinderbetreuung). Problem: Organisationsaufwand, oft springt jemand kurzfristig ab (zB Kind krank) und dann muss der Termin abgesagt werden. Best practise: Im Frauenzentrum Frieda gibt es kostenlose Kinderbetreuung während der meisten Angebote (zB Yoga oder Psychologische Beratung)	24.11.2017 16:47
24	Mehr "Mini-Familien" Eintrittspreise z.B. an Schwimmbädern, Vereinen, Fitnesscentern o.ä.	22.11.2017 18:34
25	Nachbarn um Aufsicht bitten, sich mit Betreuung abwechseln, aber schwierig, wenn es erst Zeit in den Abendstunden gibt und das Kind ins Bett muss. Ich warte darauf, dass es größer wird und auch mal abends allein sein kann...	22.11.2017 17:08
26	Babysitter (wenn man das Geld für einen erübrigen kann, sollte man sich unbedingt einen gönnen!), Vernetzung mit anderen Eltern (Kita / Schule)	22.11.2017 11:11
27	ich finde ein parallelesangebot sehr attraktiv, oder ein Wochenend-outdoor Angebot	21.11.2017 23:35
28	zeitlich flexiblere Sportkurse der Vereine, mehr Sportangebote der VHS am früheren Abend oder am WE, Kursangebote, die einen bestimmten Beitrag betreffen, wobei man nicht jeden Termin wahrnehmen muss, ohne durch keine Teilnahme an einem Termin Verlust zu machen	21.11.2017 22:14
29	Im Urlaub und Mutter-Kind-Kuren. Frühstücksangebot mit Kinderbetreuung und anschließender Spaziergang/Radtour.	21.11.2017 19:26
30	Ich finde Laufen im Wald geht immer und zu jeder Zeit morgens und Yoga versuche ich 2 mal pro Woche.	21.11.2017 18:24
31	Contact Improvisation für Eltern und Kinder. Es wird spielerisch ein bewusster Kontakt mit dem eigenen Körper und zwischen Eltern und Kindern geübt.	17.11.2017 02:29
32	Schwimmunterricht mit Kind, Yoga für Eltern und Kind	12.11.2017 22:28
33	Thule-Chariot zum Joggen/Skaten/Radfahren, Yoga/Sport mit Youtube	08.11.2017 23:30



34	In Familienzentren	08.11.2017 22:58
35	Die Kinder einfach mitnehmen - es gibt schon einige Angebote mit Babys aber wenig mit älteren. Meine tochter würde super gerne mitkommen zum Sport darf sie aber nirgends	08.11.2017 21:51
36	Vielleicht könnte man in Bezirken und Ortsteilen Selbsthilfegruppen o.ä. gründen, in denen man dann Betreuungsangebote entwickeln kann...?!?	08.11.2017 07:51
37	Ich gehe in ein Fitnessstudio mit Kinderbetreuung	07.11.2017 23:12
38	Einen Schwimmkurs am Samstag bei den Berliner Bäder Betrieben. Dort kann man selbst auch ein paar Bahnen schwimmen, wenn das Kind an einem Kurs teilnimmt.	07.11.2017 22:56
39	Idee: Rententräger sollte mit Betreuern in einem Schulbus die Kids von AEs eines Kiezes von der Schule abholen (1-2xWoche), damit sich diese AEs regelmäßig im Kiez zum Sport = Vorbeugung treffen können. Ohne dass das selbst zum stressigen Hürdenlauf wird.	07.11.2017 22:21
40	durch eine gut ausgebildete, engagierte und vertrauensvolle Kinderbetreuung	07.11.2017 22:03
41	Laufen in der Gruppe, während Kinder auf dem Spielplatz betreut werden	07.11.2017 21:59
42	Informationen in Kitas aushängen, verstärkte Werbung in sozialen Netzwerken, Familienzentren	07.11.2017 21:15
43	Unterstützung bei Betreuung der Kinder und es muss kostengünstig und niedrigschwellig sein	07.11.2017 20:35
44	Wenn ich während des Schwimmkurses meiner Tochter auch Schwimmen könnte - das wäre toll! Oder ich hätte Konditionstraining in der Sporthalle und das Kind gleichzeitig Turnen...	07.11.2017 19:48
45	Achtsamkeitstraining, verschrieben durch Arzt und während der Arbeitszeit	07.11.2017 19:36
46	Das Wichtigste ist günstige Kinderbetreuung.	07.11.2017 16:52
47	Gleiche Angebote zu unterschiedlichen Tageszeiten und an verschiedenen Wochentagen, geringe Beiträge, nachmittags Kinderbetreuung oder gemeinsamen Angebote, keine Anwesenheitspflicht, Bezuschussung durch Krankenkassen	07.11.2017 16:21
48	das genannte kinderbetreuungsangebot bei fitness first women. das aber auch nicht ideal ist. am besten wäre ein termin, ein ort, zwei angebote (mütter, kinder) den einstieg könnte man gemeinsam machen (aufwärmen). ideal für uns wäre ein solches kampfsport angebot. das wäre ein traum!	07.11.2017 16:15
49	Idee: Patenschaften von Senior*innen und Alleinerziehenden oder Vernetzung von Alleinerziehenden im selben Kiez	07.11.2017 15:38
50	z.B. Rabatte für Alleinerziehende in Fitnessstudios mit Kinderbetreuung; Wechselseitige Betreuung der Kinder zum Wahrnehmen von Sportangeboten mit anderen Müttern in gleicher Situation (Sportpatenschaften?!)	07.11.2017 15:37
51	Laufende Kurse an denen man flexibel teilnehmen kann, Stunden die nicht verfallen wenn das Kind krank ist, also wieder sehr gut wenn laufend und an mehreren Wochentagen möglich. Eigentlich sind Fitnessclubs diesbezüglich nicht schlecht, flexibel, aber auch teuer. Gut finde ich die Angebote der Volkshochschule, da preislich erschwinglich, aber eben auch nicht flexibel. Schön sind auch Yougastudios mit offenen Klassen, die man jederzeit mitmachen kann und wo man nicht den anschluss verliert wenn man mal 2 Wochen wegen Krankheit oder ferien nicht da ist.	07.11.2017 15:35
52	Fitness First bietet kostenlose Kinderbetreuung für Mitglieder an, New Mooves online Programm von Fitness First (bei Firmenmitgliedschaft kostenlos) Fitness apps, selbst ne Sportgruppe für draußen in der Nachbarschaft aufbauen, gegenseitige Kinderbetreuung	07.11.2017 15:26
53	Unbekannte Fremdbetreuung wie im Fitness Center funktioniert nicht bei allen Kindern. Gegenseitige kostenlose Kinderbetreuung / Nachbarschaftshilfe müssten intensiviert werden.	07.11.2017 15:19