

# Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Kapa“ vom 22. Dezember 2024 18:17

## [Zitat von Ichbindannmalweg](#)

Zusammenarbeit mit der Frau .... Soso. Heißt das: Frau übernimmt weitere Aufgaben vom Mann, damit der genug Zeit für Sport hat? Wer passt denn auf die Kinder auf wenn der Mann morgens beim Training ist? Darf dann immer die Frau machen?

Du möchtest das so verstehen oder?

Wenn ich Kunden betreue geht es mir immer darum, dass die ganze Familie so gut es geht und so akzeptabel wie möglich für alle mit dabei ist.

Schon alleine weil ich aus eigener Erfahrung weiß wie wichtig das ist.

Die Frau hat in dem Falle keine weiteren Aufgaben des Mannes übernommen, nein im Gegenteil sie hat sogar einige abgeben, weil der Mann zum Beispiel das abholen der Kinder übernommen hat (in dem er mit dem Fahrrad die Kids vom KiGa abgeholt hat und dadurch 30 Minuten mehr Bewegung hatte). Auch das Kochen zB wurde auf den Mann übergeben und verdammt das war ne harte Arbeit weil der Sack meinte seine Frau sei doch besser dafür geeignet. (Anmerkung: mittlerweile ist die Familie insgesamt viel aktiver unterwegs und der Mann hat fast 30kg abgenommen).

Genau solch, verzeih meine angefressenheit, dämlichen Sprüche darf ich mir auch von Leuten anhören die mein Trainings- und Arbeitspensum kennen aber nicht wirklich daran interessiert sind zu verstehen wie das funktioniert. Familie ist immer erste Priorität, danach komm ich.

Für meine Kunden halte ich das genauso wie bei meiner Familie:

Man überlegt gemeinsam was geht und was nicht. Danach wird gearbeitet. Dabei geht es dann vor allem darum das der Partner akzeptiert das man selbst auch mal zu „seltsamen“ Zeiten trainiert (in der Regel dann wenn der Körper sich einen vernünftigen Schlaf-wach-Rhythmus angewöhnt hat) oder das eben das faul auf der Couch sitzen gemeinsam umgemünzt wird. (Beim konkreten Beispiel des Kunden: auch die Frau hat dann auf einmal mitgezogen und wieder mit Sport angefangen, gut 10kg abgenommen und mehrfach erfolgreich ihre sportlichen Grenzen verschoben).

Gerade die Akzeptanz (auch für sich selbst) des gefühlt gesellschaftlich nicht „normalen“ Trainings ist für viele am Anfang schwer. Dabei ist das Training auf natürliche Prozesse

abgestimmt, es bedarf in der Regel nur eines resets schlechter Angewohnheiten.

Wir können uns gerne darüber austauschen solange es nicht in das pauschale „die Frau muss dann aber...“ übergeht. Ich hab nämlich auch genug weibliche Kundinnen die auch am optimieren sind.