



Schlagworte: Gesundheit ■ Ausgleich ■ Zeitplanung

Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, wie er es schafft sich um sich selbst zu kümmern.

Der Pflegeschatz

Der Elternteil sorgt dafür, in Bereichen wie Arbeit, Gesundheit und Freundschaften Zeit für sich zu haben. Das macht er indem er feste Zeiten dafür einplant.

So geht der Elternteil zum Beispiel einmal in der Woche zum Yoga. Wenn es die Betreuungssituation zulässt, geht er außerdem zweimal die Woche ins Fitnessstudio.

SPORTPLAN					
	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Morgens	YOGA		FITNESS		
Nachmittags					
Abends					FITNESS

© Bild: Pflegeschätze 2025 – Klara Schwibbert

Nutzenbeschreibung

Die Sporttermine fest einzuplanen hilft dem Elternteil dabei, sich um sich selbst zu kümmern.