

ALLE KINDER,

FERTIG, LOS!

PODCAST



Wieso dieses Interview?

Sascha Ladurner ist Podcast-Producer, Vater von zwei Teenagern, Kletter- und Golf-Fan – und jemand, der Bewegung lebt. Gemeinsam sprechen wir über **Kindheit in den 1970ern vs. heute**: Was war anders (mehr Draußen-Zeit, weniger Ablenkungen), was ist heute schwieriger (Social Media, Organisation in der Stadt) – und was Eltern konkret tun können, damit Kinder **bewegter, mutiger und selbstständiger** aufwachsen.

[Jetzt abonnieren!](#)

Kindheit heute & damals
Interview mit Sascha Ladurner

[Jetzt anhören >](#)

In dieser Folge erfährst du:

- Warum „wildes Draußen-Spielen“ früher so prägend war – und wie du es heute wiederbelebst
- Wie Stadt- und Landleben Bewegung unterschiedlich beeinflussen – und wo Chancen liegen
- Wie klare, liebevolle **Regeln** (z. B. zu Bildschirmzeit) Familienalltag entspannen

- Warum Eltern **Vorbilder** sind – und weshalb Konsequenz + Vertrauen zusammengehören
- Wie gemeinsame Bewegung (Klettern, Skifahren, Golfen, Spazieren) Familie stark macht

Folge 6: Kindheit heute & damals - Interview Sascha Ladurner

Zentrale Gedanken aus dem Gespräch

- **Bewegung ist Alltag, kein Add-on:** Früher war Draußen-Sein selbstverständlich. Heute braucht es bewusste Planung – und das lohnt sich.
- **Zutrauen statt Überbehüten:** Kinder sind belastbarer als wir glauben. Kleine Schrammen sind Lernfelder.
- **Konsequent & herzlich:** Eltern sind nicht „best buddy“, sondern geben Rahmen – mit Beziehung auf Augenhöhe.
- **Vorbilder wirken:** Was Eltern regelmäßig tun (zu Fuß gehen, klettern, radeln), wird für Kinder normal.
- **Regeln, die tragen:** Feste, nachvollziehbare Medienzeiten und **bildschirmfreie Inseln** (z. B. am Esstisch, abends) geben Ruhe.

Zitat aus dem Interview

„Mach einen guten Menschen draus – alles andere ergibt sich. Sei konsequent, sei da, und traue deinem Kind etwas zu.“ – **Sascha Ladurner**

Alltagsstipps

- **Familien-Fixpunkte:** Wöchentliche Bewegungszeiten im Kalender (Park, Tiergarten, Prater, Wald).
- **Bildschirm-Balance:** Klare Tageskontingente + Ausnahmen nach **echter Aktivität** (z. B. Sport, Haushalt).
- **Bewegung leicht machen:** Wege konsequent zu **Fuß** oder mit Öffis; kurze „Umwege“ als Micro-Workouts.
- **Gemeinsam lernen:** Eltern passen das Niveau an (Idiotenhügel, leichte Routen) – Spaß zuerst, Technik folgt.

Wunsch an Schule und Gesellschaft

Mehr **Stellenwert für Bewegung:** Sportunterricht als echtes **Bildungsfach**, tägliche Bewegungszeiten und Vorbildwirkung in Vereinen & Betrieben – damit Kinder **Kinder sein dürfen:** wild, neugierig, in Bewegung.

Bewegungstipps

1. **Griffkraft-Challenge** – Hänge dich so lange du kannst an eine Türkante oder eine stabile Stange. Perfekt für Unterarme und Fingerkraft – und super als kleine Familien-Challenge.
2. **Balance-Parcours** – Lege ein Seil, eine Schnur oder ein Band am Boden aus und balanciere darauf, als wäre es ein schmaler Felsvorsprung.
3. **Mini-Golf im Wohnzimmer** – Mit einem weichen Ball und Kochlöffel oder Besenstiel kleine Ziele anvisieren. Fördert Präzision, Konzentration und macht auch im Wohnzimmer Spaß.

Buchtipp aus der Folge

- Gerade Hüther: Rettet das Spiel!
- Alle Kinder, fertig, los! Bolzano/Winkler
<https://shop.falter.at/alle-kinder-fertig-los.html>

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst!

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 25. November 2025

Auf www.allekinderfertiglos.at und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

Alle Kinder fertig los

1030, Wien

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

[Abbestellen](#)

