

## ► WARM-UP



## ◀ WAHRE GESCHICHTE

Männlich, kinderlieb, steril: Der Autor ist 41, als er feststellt, dass er unfruchtbar ist. In diesem Buch schildert er ganz offen, was das für ihn, für seine Männlichkeit und seine Beziehung bedeutet.

**Buch** „Ohnekind“ von Benedikt Schwan, Heyne, zirka 20 Euro

## ▲ BUNTER MIX

Verzieren Zimmer, verzaubern Kinder: multifunktionale Spielbausteine. Der Fantasie sind dabei keinerlei Grenzen gesetzt. Die Kinder stehen total drauf, ich übrigens auch.

**Spielbausteine** von Stapelstein, 3 Stück, ab 88 Euro



## ▲ GUTER JOB

New Work trifft auf Family: Nadine und Robert, Eltern eines Sohnes, erzählen, wie Vereinbarkeit geht. Tolle Impulse für mich und dich!

### Podcast

„2 Paar Schultern“ (auf allen Kanälen)



## VIEL HOLZ

Spielzeugautos sind so was von gestern. Ich fahre jetzt auf Spielzeugfahrräder ab – natürlich auf hölzerne. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei, neben einfachen Bikes gibt es ein historisches Hochrad und diverse Lastenfahrräder. Alle aufsteigen, bitte! **Holzspielzeug Rad Rasant** von [www.spielzeugfahrrad.de](http://www.spielzeugfahrrad.de), ab 45 Euro (je nach Fahrradmodell)



## ▲ GROSSE FAMILIE

Expertenrat, Workshops, Events: Hier findet man viele Angebote, um die Work-Life-Family-Balance zu wahren – und das Ganze ohne die Bedürfnisse der Eltern aus den Augen zu verlieren. Ein guter Ansatz.

**Online-Plattform** [www.parentime.de](http://www.parentime.de)



## FAMILY

Er weiß, worauf Kerle und Kids stehen: Unser stellvertretender Chefredakteur **MARCO KRAHL** ist der Vater des Sonderheftes **MEN'S HEALTH DAD** und präsentiert hier seine Lieblinge des Monats.

📍 [@head\\_of\\_dad](https://www.instagram.com/head_of_dad)



## ◀ RUNDE SACHE

Der Ball muss stets mit. Dank der Befestigung für das Bike ist das kein Problem. Perfekt auch für einen Kinderwagen.

**Ballhalter Kicker** von [www.fahrer-berlin.de](http://www.fahrer-berlin.de), etwa 20 Euro