

Ferienielerlebnisse der besonderen Art und mit besonderer Nachhaltigkeit



Viele Teilnehmer aus ganz Österreich machen sich wieder auf den Weg um dabei zu sein beim Starken Urlaub. Aus allen Bundesländern außer Vorarlberg sind Kinder vertreten. Teilweise bringen die Eltern ihre Kinder und teilweise wird die von den Starken Trainern begleitete Zugreise in Anspruch genommen. Teilweise kommen die Kinder aus den Jahreskursen, oftmals sind es aber auch

STARKER URLAUB 2017

Stammgäste und viele sind zum ersten Mal bei einem Starken Urlaub dabei.



Der Urlaub beginnt mit der Zimmereinteilung und einer allgemeinen Regelbesprechung. Es gibt 4 Bettzimmer und im Idealfall werden diese manchmal auch zu zweit besetzt. Danach wird das erste gemeinsame Essen eingenommen. Im Anschluss geht's gleich in den Turnsaal um bei unterschiedlichsten Kennen Lernspielen alle Namen zu trainieren und bereits erste Freundschaften auszuloten. Da unsere geschulten Trainer wissen wie wichtig es ist am Anfang gruppenspezifisch zu wirken wird dieser Phase alle Aufmerksamkeit geschenkt. Mobbing und Psychoterror aller Art wird von Anfang an entgegengewirkt. Rücksichtnahme aufeinander und gegenseitiger Respekt über alle Altersklassen und Geschlechter hinaus. Beim Starken Urlaub variieren die Altersklassen von 7 bis 16 Jahre. Es ist immer wieder schön mitanzusehen wie gut das Gemeinschaftliche funktioniert wenn alle das Gebot der Rücksichtnahme beherzen und die Älteren die Jüngeren im Tun unterstützen und darüber hinaus Vorbildfunktion haben.

STARKER URLAUB 2017



Die für das Programm und die Obsorge der Kids Verantwortlichen stammen aus unterschiedlichsten Berufsgruppen. Fitnesstrainer, Pädagogen, Sonder- und Heilpädagogen und Ernährungswissenschaftler, Diätologen bzw. Kindergartenpädagogen.

Der Tag im Starken Urlaub startet mit einem ausgewogenen Frühstück und allen Erklärungen rund um das Frühstücksbuffet. Das Buffet wird von unseren Ernährungsexperten zusammengestellt und bietet vom Müsli über dunkles Gebäck und Brot, Eierspeise, Schinken und Käse vielerlei Getränkevarianten. Die Portionsgrößen werden mit den Kindern gemeinsam erarbeitet. Die Kinder und Jugendlichen lernen, wieviel Sie von welchem Produkt nehmen dürfen und welche Produkte für unsere Gruppe vorgesehen sind. Zum Frühstück gibt es eine große Auswahl an unterschiedlichsten Lebensmitteln. Entscheidend hierbei ist, dass die Kinder wissen sollen wie hoch die Nährwerte des Angebots sind, beziehungsweise wie groß eine optimale Portion individuell auf das Kind bezogen ist. Damit die Kinder hier gut informiert sind gibt es ein Plakat das gemeinsam am ersten Tag erarbeitet wird. Darüber hinaus steht am Buffet immer ein Betreuer und unterstützt beim Ausschauen des Frühstücks.

STARKER URLAUB 2017



Beim sogenannten Datencheck findet eine sogenannte BIA Messung statt. Die Bio-Impedanz-Analyse (BIA) ist Messung des elektrischen Widerstands des menschlichen Körpers. Die BIA ist eine von Wissenschaftlern anerkannte Methode zur Ermittlung der Körperzusammensetzung. Gewicht ist nicht gleich Gewicht: die Körperwaage unterscheidet nicht, ob das Gewicht aus Muskelmasse oder Fettgewebe stammt. Im laufenden Urlaub dient die BIA-Analyse der Statusmessung sowie Erfolgskontrolle. Zum Schluss erfolgt ein Beratungsgespräch wo die Analyse der Daten im Vordergrund stehen.

Der Vormittag beim Starken Urlaub gestaltet sich immer gleich bis auf die Tage wo Ganztagesunternehmungen geplant sind. Nach dem Frühstück gibt es eine Stunde wo die Kinder ihr Handy benutzen dürfen. Die Kinder und Jugendlichen genießen es in dieser Zeit mit ihrem Handy zu spielen beziehungsweise ihre Eltern anzurufen. Weniger Heimweh und mehr Konzentration auf das gebotene Programm bzw. die anderen Teilnehmer ist der positive Nebeneffekt.

STARKER URLAUB 2017

Nach der Telefonzeit starten die Sport und Ernährungseinheiten. In Gruppen werden die Kinder aufgeteilt und es finden Workshops und Sporteinheiten statt. Spiel und Spaß stehen überall im Vordergrund. In 14 Tagen Urlaub können auf diese Weise enorm viele Übungen, Spiele und Inhalte durchgeführt werden. In den Sporteinheiten werden klassische Ballspiele und neueste Games durchgeführt bis hin zu Zirkeltrainings und 8 Minuten Workouts. Aber auch langsames Laufen oder Längenschwimmen steht heuer an den Vormittagen am Programm. In der Gruppe gibt es selten Motivationsprobleme.

Die Inhalte der Ernährungsworkshops sind sehr vielseitig und decken ein großes Spektrum an notwendigem Wissen ab. Die unterschiedlichen Altersgruppen stellen beim Lernen und Präsentieren kein Problem dar. Eher im Gegenteil werden gegenseitige Rücksichtnahme und das voneinander Lernen forciert. Nach den Vormittageinheiten folgt das Mittagessen. Zumeist müssen sich die Kinder bereits einmal umziehen da ein großes Quantum an Sportaktivität bereits durchgeführt wurde. Es wird viel geschwitzt in so einem Urlaub und das Sportkleidungswechseln ist sehr oft notwendig.



An den ersten Tagen werden, um die Gruppen noch besser kennen zu lernen gemeinsam gemeinschaftsstärkende Spiele gespielt. Nach dem Mittagessen und der Mittagspause gehen alle gemeinsam in das Freibad und vergnügen sich auf der Rutsche sowie beim Schwimmen und diversen Ballspielen. Die Betreuer haben immer ein Auge auf die Teilnehmer und versuchen mit Feingefühl und Empathie für alle Teilnehmer da zu sein. Es wird sorgfältig darauf geachtet, dass alle ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und gut vor der Sonnenstrahlung geschützt sind. Alle werden regelmäßig erinnert ihre nassen Sachen zu wechseln bzw. wieder zum Trocken aufzuhängen.

Immerhin dauert der Urlaub für die meisten Teilnehmer 14 Tage. Da bedarf es guter Organisation damit alle Kinder auch noch am letzten Tag frische Kleidung besitzen bzw. Handtücher und Badehosen

STARKER URLAUB 2017

immer trocken sind. Außerdem muss man bedenken, dass für die meisten Kinder und Jugendliche ein Urlaub ohne ihre Eltern organisatorisch und oder besonders auf Gefühlsebene nicht einfach zu realisieren ist. Hier kommt es dann um so mehr auf einfühlsame Betreuer bzw. auf den Betreuerschlüssel an. Dieser beträgt 2017 bei den Starken Freunden 7:1! (7 Kinder 1 Betreuer)

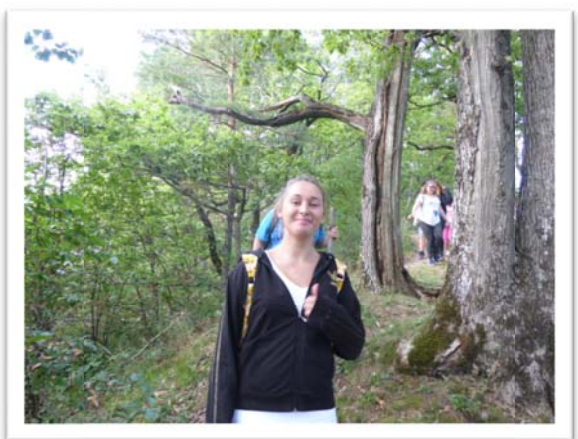
Nach einem normalen Vormittagsprogramm welches sich aus Ernährungsworkshop und Sporteinheiten zu je einer Stunde in Kleingruppen zusammensetzt wird zum Beispiel ein Ausflug in ein Flussbad geplant. Das Sulmbad (Steinerne Wehr) ist ein Flussbad das aufgrund seiner natürlichen Atmosphäre den Abenteurer im Kind weckt. Nach einer kleinen Wanderung ist man bereits dort und kann ins kühle Nass springen. Nebenbei wird Tischtennis gespielt bzw. Karten und oder Ballspiele. Der Nachhauseweg führt entlang des Flusses durch eine Au und hilft beim weiteren Bewegen.



STARKER URLAUB 2017



Nach dem Abendessen (Speiseplan erstellt von unseren Experten) stehen wieder Spiel und Spaß im Turnsaal auf dem Programm.

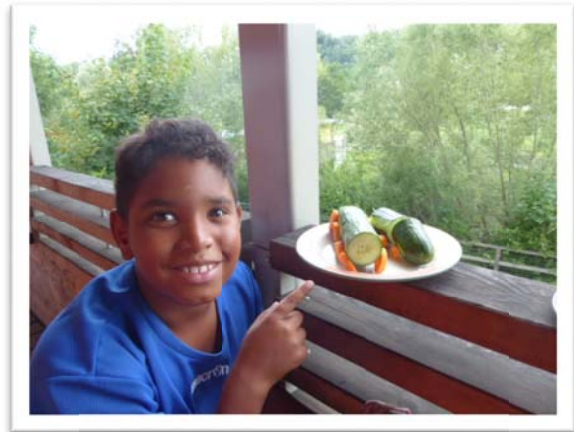


Die Zimmerruhe beginnt um 21:00h und ab 22:00h die Nachtruhe. Lesen oder leise Unterhaltungen stellen kein Problem dar. Wer aber schlafen möchte dem soll das auch ermöglicht werden.

STARKER URLAUB 2017

Nun soll auszugweise gezeigt werden, was noch so an dem einen oder anderen Tag gemacht wurde. Um den Bericht nicht zu lange werden zu lassen wird nun ein wenig knapper erzählt.

Im Rahmen der Ernährungsworkshops wird ein Film gezeigt über Zuckerkonsum und dessen Auswirkung. Eine andere Gruppe treibt Sport im Turnsaal. Am Nachmittag nach dem Mittagessen wird das gute Wetter genutzt und die Gruppe begibt sich wieder ins Freibad. Am Abend nach dem Essen gibt es auf Wunsch der Kinder wieder Spiele im Turnsaal.



Danach bekommt jeder etwas von seinem Taschengeld und geht in Kleingruppen durch die Einkaufszonen und shoppt die eine oder andere Kleinigkeit. Ebenfalls ein Highlight für die Urlauber.

Im Anschluss geht sich für alle noch Sport auf der Laufbahn aus. Verschwitzt kommen die Kinder zum Abendessen.

Zum ersten Mal konnte dieses Jahr auch eine qualitativ hochwertige Betreuung in der Kraftkammer angeboten werden. Durch beaufsichtigtes alters- und kindgerechtes Training lernen die Kids, dass die Muskelkraft im gesamten Lebensverlauf einen wichtigen Baustein der Fitness und vor allem in der Prävention von Rücken- und Knieschmerzen darstellt. Da Fitnesstraining bei Jugendlichen heutzutage sehr beliebt und durch social media allzeit präsent ist, hat eine rechtzeitige Einschulung hier einen besonders hohen Stellenwert. Auch die Möglichkeit diesen, sonst nur von Erwachsenen durchgeführten Sport näher kennenzulernen, machte einen großen Teil der Faszination dieses abendlichen und auf freiwilliger Basis stattfindenden Angebots aus.

Nach dem Abendprogramm sind alle hundemüde und freuen sich auch schon auf Freizeit und Ruhezeit in ihren Zimmern.

Telefonzeiten bzw. Handybeschäftigungszeit ist täglich wie bereits erwähnt zwischen 9 und 10:00h Vormittag. Die weiteren Tage beim Camp bringen eine Wanderung auf einen Kogel, Kinoabende,

STARKER URLAUB 2017

Zirkeltrainings, Fußballmatches, Ausflug per Bus in einen großen Motorik Park mit Bademöglichkeit, Grillabend, Fackelwanderung und vieles mehr.

In Summe kann man sagen, dass die Kombination aus tollen Kindern, sehr guten Trainern und einem wohl durchdachten Programm wirklich erfolgreiche Starke Urlaube ergeben.

Dass die Abschlusserfassung der Körperdaten ebenfalls bei allen Kindern erfolgreich ist ist keine Überraschung. Das soll aber nicht zu viel thematisiert werden da ein Jojoeffekt höchstwahrscheinlich eintreffen wird. Nichtsdestotrotz gehen die Kinder mit vielen Erkenntnissen für ein gesund geführtes Leben nach Hause und sind voll motiviert Inhalte des Urlaubs umzusetzen. Mit einigen bereitwilligen Eltern werden auch im Nachhinein Gespräche geführt und eine Einladung zur Weiterführung des Programmes via Starkes Jahr ausgesprochen. Leider ist für viele Familien aus örtlichen Gründen die Teilnahme nicht möglich.

Obwohl das Thema Abnehmen überhaupt nicht im Vordergrund steht beim Starken Urlaub sind wir uns bewusst, dass viele Kinder mit dem Ziel in diesen Urlaub gegangen sind um am Ende weniger zu wiegen. Fast alle Teilnehmer möchten den eingeschlagenen Kurs auch nach dem Urlaub fortsetzen. Wir weisen die Kinder und Jugendlichen in Einzelgesprächen darauf hin, dass dies wahrscheinlich nicht möglich sein wird und wenn überhaupt nur mit Hilfe der Eltern beziehungsweise einen zusätzlichen Hilfsangebot. Das Angebot der starken Freunde ist das Starke Jahr, denn nur mit langfristiger Arbeit ist eine Verbesserung möglich.

Trotzdem wird am Ende des Urlaubs das Endgewicht von den meisten Teilnehmern mit Spannung erwartet. Ist es tatsächlich so, dass mit gesunder Ernährung und viel Bewegung eine Abnahme möglich ist in so kurzer Zeit? Aus Erfahrung wissen wir, dass dies sehr leicht möglich ist. Im Durchschnitt wurden 3,5 kg an Gewicht verloren. Der eine mehr und der andere weniger. Kinder und Jugendliche mit viel Gewicht haben auch mehr Kilogramm Körpergewicht verloren. Es werden auch andere Daten gemessen wie beispielsweise Körperfettanteil und Bauchumfang. Die Auswertung dieser Ergebnisse werden noch durchgeführt.

Die Kinder gehen am Ende des starken Urlaubs mit Motivation und jeder Menge Tipps und Tricks rund um Ernährung und Bewegung im Alltag und mögliche Änderungen diesbezüglich nach Hause. Wo es die Möglichkeit gibt werden auch Einzelgespräche mit Eltern geführt, am Beginn des Urlaubs finden auch Informationsveranstaltungen statt wo auf das langfristige Jahresprogramm aufmerksam gemacht wird. Bei dieser Veranstaltung wird auch auf die Tatsache hingewiesen das Gewicht welches im Urlaub verloren wird sehr rasch wieder dazu kommt wenn keine gravierenden Veränderungen innerhalb der

STARKER URLAUB 2017

Familie erfolgen. Tatsache ist, dass das gesamte Umfeld mithelfen muss um langfristig erfolgreich sein zu können. Die starken Freunde können hierbei hilfreich sein. Das hat das Team der Starken Freunde schon oft genug bewiesen.

Einen bewegten und sonnigen Sommer wünscht

Das Starke Freunde Team Österreich

