

# Ein richtig starker Urlaub

Trotz der Corona-Krise konnte das Camp stattfinden und viele Teilnehmer machten sich wieder auf den Weg, um beim starken Urlaub dabei zu sein. Aus ganz Österreich und sogar Deutschland reisen die Kinder ins JUFA Hotel Leibnitz. Teilweise bringen die Eltern ihre Kinder und teilweise wird die von den Starken TrainerInnen begleitete Zugreise in Anspruch genommen. Einige der Kinder kommen aus den Jahreskursen, jedoch dürfen wir dieses Jahr besonders viele Kinder vom letzten Jahr wieder begrüßen, was die BetreuerInnen als besonders gutes Feedback empfinden.



1 Der Urlaub beginnt mit der Zimmereinteilung und einer allgemeinen Regelbesprechung. Es gibt 3 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 Kennenlernspielen alle Namen zu trainieren und bereits erste Freundschaften zu knüpfen. Unsere geschulten TrainerInnen, wissen wie wichtig es ist, gruppenspezifisch zu wirken. Dieser Phase wird alle Aufmerksamkeit geschenkt. Mobbing aller Art wird von Anfang an entgegengewirkt. Ganz besonders, weil viele der Kinder bereits Erfahrungen dieser Art machen mussten, achtet das Starke Team besonders auf Teamwork, Toleranz und Respekt. Motivation steht bei uns an erster Stelle. Das starke Freunde Team, sowie die starke Freunde Kids unterstützen sich gegenseitig. Beim Starken Urlaub variierten die Altersklassen dieses Jahr von 11 bis 16 Jahren. Es ist immer wieder schön mitanzusehen wie gut das Zusammenleben funktioniert, wenn alle das Gebot der Rücksichtnahme beherzigen und die Älteren die Jüngeren im Tun unterstützen und darüber hinaus Vorbildfunktion haben. Außerdem übernehmen alle schon nach kürzester Zeit liebend gerne diverse Tätigkeiten, wie Tisch decken, Essensvorstellung und Kochen.

Die für das Programm und die Obsorge der Kids Verantwortlichen stammen aus unterschiedlichsten Berufsgruppen.

ErnährungswissenschaftlerInnen, DiätologInnen, SportwissenschaftlerInnen, PhysiotherapeutInnen, Sport- und GesundheitstrainerInnen, PsychotherapeutInnen, sowie PädagogInnen (LehrerInnen, KindergartenpädagogInnen) können als BetreuerInnen tätig sein.



## Ernährung

Ein Essenstag im Camp ist strukturiert in 3 fixe Hauptmahlzeiten, welche ausgewogen, nährstoffreich und pflanzenbasiert sind. Wir legen großen Wert auf Vollkornprodukte, ausreichend Gemüse und Obst, sowie pflanzliche Eiweißquellen, wie Linsen, Bohnen und Erbsen. Außerdem stehen gute Fettlieferanten, wie Olivenöl, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Nüsse ebenfalls oft auf dem Speiseplan. Zu den wichtigsten Essensregeln zählen: Wir probieren alles und immer wieder! Wir genießen langsam und kauen gut! Wir lieben essen und feiern dieses durch Achtsamkeit und erleben mit allen Sinnen! In guter Gesellschaft is(s)t es am Schönsten!

2

Der Tag im Starken Urlaub startet mit einem ausgewogenen Frühstück und allen Erklärungen rund um das Frühstücksbuffet. Das Buffet beinhaltet alles, angefangen vom Müsli über Vollkorngebäck und -brot, Eierspeise, Putenschinken, Käse, bis zu einer bunten Auswahl an Obst- und Gemüse. Die Portionsgrößen werden mit den Kindern gemeinsam erarbeitet. Die Starke Freunde Kids lernen Selbstverantwortung und das natürliche Gespür von Hunger und Sättigung, was nachhaltig zu einem gesunden Essverhalten führt, ohne Kalorien zählen zu müssen.



Beim Mittagessen gibt es als Vorspeise täglich andere Suppen, um die Kids für verschiedene Gemüsesorten zu begeistern. Die Hauptspeise enthält Salatvariationen mit ausreichend Eiweiß, wie Schafskäse, Schinken, Linsen, Hühnerfleisch und Bohnen bereit. Eiweiß ist besonders wichtig, für den Erhalt der Muskelmasse beim Abnehmen. Um die Sättigung und die Energie für das hohe Sportpensum zu gewährleisten, gibt es zu unseren schmackhaften Salaten Vollkornbrot und – gebäck.



3

Beim Abendessen wird auf 2-mal Fleisch, sowie 1-mal Fisch pro Woche geachtet. Bei allen Mahlzeiten dürfen sich unsere kleinen SportlerInnen satt essen. Es wird stark darauf geachtet, langsam und mit Genuss zu essen und immer wieder Neues zu probieren. Täglich gibt es schmackhafte Gerichte aus der Diätküche des JUFA Hotels, wie zum Beispiel Eiernockerl mit Salaten oder Gemüsepizza, beides natürlich aus Vollkorn. Zusätzlich darf man sich hier auf eine Nachspeise freuen, wo es Joghurt mit Früchten oder auch mal Pudding mit geringem Zuckergehalt gibt. Unser großes Highlight beim Essen ist der Grillabend, welcher von den Kindern besonders genossen wird. Auch hier wird auf eine ausgewogene Ernährung, mit reichlich Gemüse und Salat, geachtet.

## Wie werden die Erfolge gemessen?

Beim Datencheck am Anfang und am Ende des Urlaubs werden Körpergröße, Körpergewicht und Bauchumfang gemessen, zusätzlich findet eine sogenannte BIA Messung statt. Die Kids liegen entspannt auf einer ebenen Bank während die Bio-Impedanz-Analyse (BIA) den elektrischen Widerstand ihres Körpers misst. Sie ist eine von Wissenschaftlern anerkannte Methode zur Ermittlung der Körperzusammensetzung. **Gewicht ist nicht gleich Gewicht!** Bei dieser Messung werden die Anteile von Muskelmasse, Fettmasse und der Wasserhaushalt, sowie die Gesundheit der Zellen ermittelt. Das ist deshalb so wichtig, weil eine Zunahme an Muskelmasse ein höheres Gewicht auf der Waage anzeigen würde. So wäre ein negativer Erfolg vorgetäuscht, dabei ist die Zunahme der Muskelmasse das schönste Ergebnis, was wir uns wünschen können.

4

Die Muskelmasse ist überlebenswichtig und erhöht unseren täglichen Energiebedarf nicht nur während des Trainings, sondern sogar auch während des Schlafs. Bei einer Gewichtsabnahme geht ein geringer Verlust von Muskelmasse gemeinsam mit einem hohen Verlust von Fettmasse oft Hand in Hand. Dieser Entwicklung wirken wir mit genügend Krafttraining und ausreichend Essen, vor allem durch eiweißhaltige Lebensmittel wie Linsen, Erbsen, Bohnen, Eier, Fisch, Fleisch und Milchprodukte entgegen. Im Starken Urlaub dient die BIA-Analyse der Statusmessung, sowie zur Erfolgskontrolle. Am Ende des Camps erfolgt ein ausgiebiges individuelles Beratungsgespräch, bei dem die aktuelle Situation, die Fortschritte im Camp, sowie persönliche Tipps und Tricks für die weitere Zukunft besprochen werden.

Dieses Jahr wurden die Kinder im Vorhinein beauftragt für eine Woche ihre Ernährung in ein von den Ernährungsexperten vorgefertigtes Protokoll einzutragen, um den derzeitigen Stand ersichtlich und die „Baustellen“ erkennbar zu machen. Im Einzelgespräch werden BIA-Ergebnisse und Ernährungsprotokoll besprochen, sowie Ernährungsempfehlungen gegeben. Einzelgespräche in diesem Rahmen sind für uns besonders wichtig, da wir jedem Kind die passende Unterstützung bieten wollen und eine individuelle Beratung erfahrungsgemäß ein großer Erfolgsfaktor sein kann.

## Bewegung

In den Sporeinheiten werden klassische Ballspiele und neueste Games durchgeführt, bis hin zu Zirkeltrainings und 8 Minuten Workouts. Aber auch langsames Laufen oder Längenschwimmen stehen am Programm. Auch dieses Jahr gibt es am Anfang, sowie am Ende des Camps sportmotorische Tests. Bestimmte Disziplinen sollen zeigen, welche sportlichen Weiterentwicklungen seitens der Starke Freunde Kids in den 2 Wochen erreicht werden können. Durch koordinative Spiele werden die motorischen Fähigkeiten, Gleichgewicht und Balance geschult. Weiters werden durch spielerische Übungen aus den Gebieten Yoga, Mobility und Stretching die Beweglichkeit der Kids verbessert.



5

Es wurde dieses Jahr wieder eine qualitativ hochwertige Betreuung in der Kraftkammer angeboten. Durch beaufsichtigtes alters- und kindgerechtes Training mit dem eigenen Körpergewicht und Spielzeugen wie Bällen, Balance Board, Slackline und Theraband wird der Spaß und die Wichtigkeit dieses Trainings hervorgehoben. Außerdem wurde ganz besonders auf die richtige Technik und Ausführung geachtet. Hierbei wird den Kids vermittelt, dass die Muskelkraft im gesamten Lebensverlauf einen wichtigen Baustein der Fitness und vor allem in der Prävention von Rücken- und Knieschmerzen darstellt. Fitnesstraining ist bei Jugendlichen heutzutage sehr beliebt und ist durch social media allzeit präsent, deswegen hat eine rechtzeitige Einschulung hier einen besonders hohen Stellenwert. Auch die Möglichkeit diesen, sonst meist nur von Erwachsenen durchgeführten Sport näher kennenzulernen, machte einen großen Teil der Faszination dieses abendlichen und auf freiwilliger Basis stattfindenden Angebots aus.



Um fit in den Tag zu starten, bieten unsere Trainer oft Morgenworkouts oder Laufsport an, welche von den Urlaubern freiwillig besucht werden können. Die Erfahrung zeigt, dass die Kinder und Jugendlichen sich gegenseitig motivieren, somit werden diese Zusatzeinheiten fast immer von Allen wahrgenommen. Als zusätzliche Motivation wurde ein sogenannter Stempelpass für Bewegung eingeführt, welcher zusätzliche sportliche Tätigkeiten, außerhalb des normalen Sportprogramms durch Stempel belohnt. Dieser befeuert die Motivation, da es am Ende Preise für die „Fleißigsten“ der Gruppe gibt. Hiermit wird auch die Gruppendynamik geschult.

Das Team sieht Belohnungen durch Wertschätzung als extrem wichtig, da gemeinsame Aktivitäten, Zuneigung, Lob und Anerkennung wichtige Bausteine für die nachhaltige Motivation darstellen. Jedoch wollen wir dies vom herkömmlichen, nicht erfolgsversprechenden Belohnungssystem abgrenzen, welches mit Süßigkeiten und anderen Lebensmitteln praktiziert wird.

6

Durch die Vielfalt der sportlichen Aktivität im Starke Urlaub wird die Disziplin, Regelmäßigkeit und das Durchhaltevermögen der Starke Freunde Kids gefördert. Außerdem können sie verschiedene Sportarten, wie Fußball, Basketball, Volleyball, Laufen, Schwimmen, Tennis, Stand-Up-Paddling, sowie Klettern, Tanzen und Calisthenics kennenlernen und ihre Freude dafür entdecken.

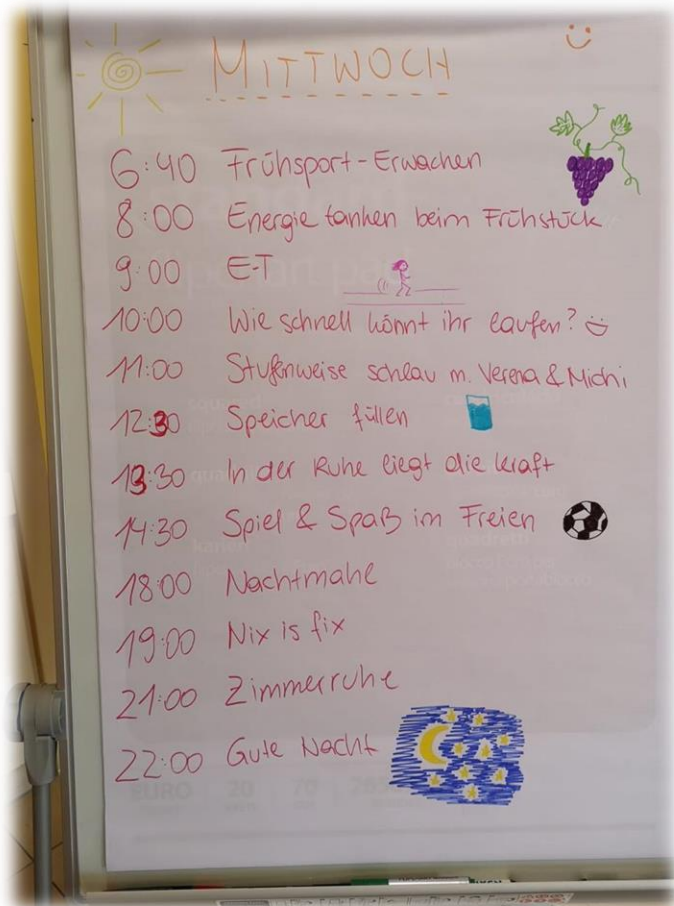


Ganz besonders wichtig ist es unserem Betreuersteam, das oft sehr niedrige Selbstbewusstsein der jungen UrlauberInnen wiederaufzubauen und zu stärken. Der Fokus liegt im Camp nicht auf dem Abnehmen, sondern soll den Kindern Motivation, Selbstwertgefühl, Teamgeist und Selbstvertrauen geben. Das Glück ist unabhängig von der Zahl der Waage, sondern abhängig von der inneren Einstellung. Friedensschließen mit dem eigenen Körper, sowie Ausgeglichenheit und Zufriedenheit sind Ziele des Starke Teams.

Ziele wie diese werden nochmals besonders in einzelnen Workshops mit Themen wie Selbstbewusstsein, Mobbing und Umgang mit Gefühlen erarbeitet.

## Tagesplanung

Der Vormittag beim Starke Urlaub gestaltet sich immer gleich. 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, ihre Eltern, Erziehungs-berechtigte, Freunde/Innen oder WG-BetreuerInnen anzurufen. Weniger Heimweh und mehr Konzentration auf das gebotene Programm und die anderen Teilnehmer ist der positive Nebeneffekt. Durch das straffe Programm und die vielen spaßigen Einheiten bleibt den Kindern nicht viel Zeit über ihr Handy oder Heimweh nachzudenken, weshalb es in diesen Punkten kaum Probleme gibt.



Nach der Telefonzeit starten die Bewegungs- und Ernährungseinheiten. Spiel und Spaß stehen überall im Vordergrund. In 14 Tagen Urlaub können auf diese Weise enorm viele Übungen, Spiele und Inhalte durchgeführt werden. Zumeist müssen sich die Kinder bereits einmal umziehen da ein großes Quantum an Sportaktivität bereits durchgeführt wurde. Es wird viel geschwitzt in diesem Urlaub und das Sportkleidungswechseln ist sehr oft notwendig, deswegen ist ein gut gepackter Koffer mit ausreichend Wechselgewand stark von Vorteil!

*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.*

In den ersten Tagen stehen vor allem gemeinschaftsstärkende Spiele am Programm, um den Zusammenhalt zu fördern. Nach dem Mittagessen mit anschließender Mittagspause gehen wir oft in das Freibad und vergnügen uns auf der Rutsche, sowie beim Schwimmen und diversen Ballspielen. Die BetreuerInnen haben immer ein Auge auf die Kids und versuchen mit Feingefühl und Empathie für alle da zu sein. Es wird sorgfältig darauf geachtet, dass alle ausreichend trinken und gut vor der Sonneneinstrahlung geschützt sind. Alle werden regelmäßig erinnert ihre nassen Sachen zu wechseln bzw. wieder zum Trocken aufzuhängen.

Immerhin dauert der Urlaub für die Kids 14 Tage. Es bedarf guter Organisation damit alle Kinder auch noch am letzten Tag frische Kleidung besitzen, sowie Handtücher und Badehosen immer getrocknet werden. 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 umso mehr auf ein einfühlsames Team an.

8

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





Nach dem Abendessen stehen wieder Spiel und Spaß auf dem Programm. Oft wird nochmal der Turnsaal besucht, oder auch mal die Kraftkammer genutzt. Filmeabende oder ruhige Spieleabende, sowie Basteleinheiten kommen auch nicht zu kurz. Die Laufbahn oder der Calisthenics-Park sind auch Möglichkeiten für die Abendgestaltung.



Die Zimmerruhe beginnt um 21:00h und ab 22:00h die Nachtruhe. Lesen und leise Unterhaltungen sind noch erlaubt. Wer aber schlafen möchte, dem soll das auch ermöglicht werden.

## 9

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

Die Kinder fahren mit vielen Erkenntnissen für ein gesund geführtes Leben nach Hause und sind voll motiviert die 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. Weiters gibt es auch Möglichkeiten durch Einzelbetreuung durch die TrainerInnen unterstützt zu werden. (Leider ist für viele Familien aus örtlichen Gründen die Teilnahme nicht möglich.)  
)Satz ganz löschen

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 gehen, um am Ende weniger zu wiegen. Fast alle Kids möchten den eingeschlagenen Kurs auch nach dem Urlaub fortsetzen. Wir weisen die Kinder und Jugendlichen in Einzelgesprächen darauf hin, dass dies nur mit Unterstützung der Eltern/Verwandten, sowie FreundInnen möglich ist. Die Starken Freunde bieten als Angebot das Starke Jahr, denn nur mit langfristigem Dranbleiben ist eine Verbesserung möglich.

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, dass Gewicht, welches im Urlaub verloren wird, sehr rasch wieder zugenommen wird, wenn keine gravierenden Veränderungen innerhalb der Familie erfolgen. Tatsache ist, dass das gesamte Umfeld mithelfen muss, um langfristig erfolgreich sein zu können. Die Starken Freunde können hierbei hilfreich sein. Dies hat das Team der Starken Freunde schon oft genug bewiesen.



Einen bewegten und sonnigen Sommer wünscht  
Das Starke Freunde Team Österreich

