



Das Betreuungsteam

wird von den Buchautorinnen Ingrid Schlieske und Nina Schlieske geleitet. Sie werden unterstützt von einer Sozialpädagogin, zwei Heilpraktikerinnen, Lehrern für Sport, Tanz, Theater und andere Spiele sowie einer ganzen Küchenmannschaft. Einige der Helfer schlafen in den Gästehäusern. Die (täglichen) Ausflüge werden zusätzlich von Gast-Eltern begleitet.

Unterbringung

Die Kinder (ab 10 Jahren) und Jugendlichen (bis 18 Jahren) schlafen gruppiert nach Alter in den verschiedenen Gästetagen der BIOFITNESS-Farm (mit 2- und 4-Bettzimmern). Die Eltern wohnen aushäusig im Nachbardorf (1 km) in verschiedenen kleinen Dorfpensionen mit mäßigem Komfort. Hübsch, meistens mit eigenem Bad oder für zwei Parteien, sonst einfach. Ggf. werden auch Pensionen belegt, die sich bis zu 12 km entfernt befinden.



Die Verpflegung

orientiert sich weitgehend an der Trennkost und ist zum Teil vegetarisch. Die Tagesspeisekarte enthält: z.B.

Morgenmüsli ohne Getreide, aber mit Quark, wechselndem Obst, Nüssen, Leinsamen

Zwischenmahlzeit mit Joghurt, Powerdrink mit Fruchtmus oder Obst

Mittagessen: Salat, Getreidebrot im Wechsel mit Eiweißbrötchen und buntem Aufstrich

Kaffeezeit: Dessert oder Kuchen u.a.

Abendessen: Hauptmahlzeit, damit der Abendhunger nicht plagt, mit: Suppe, Fleisch, Fisch, Soja

Dazu steht jeden Tag mundgerecht geschnittenes Gemüse bereit.

Mineralwasser und Tees sind unbegrenzt verfügbar. Alle Gäste werden laufend zum Trinken angeregt.

Die Verpflegung wird gemeinsam mit Kindern und Erwachsenen in der BIOFITNESS-Farm eingenommen.

Das Programm für Kiddys:

Die jungen Gäste sind den ganzen Tag in Bewegung, dazu gehören z.B.: Disco-Tänze ● Kleine Gymnastik immer wieder zwischendurch mit „Alltagsgeräten“ ● Kampfsport-Übungen (für Kraft und Fairness) ● Laufen zum Grillen, zum Picknick, zum Gederner Schwimmsee und anderen Zielen, z.T. mit Stöcken (Nordic-Walking) ● Theaterspielen mit Aufführung für die Eltern ● Übungen im Schwimmbad mit Poolnudeln und Bällen ● Helfen in Küche, Haus, Garten ● Sammeln und Gestalten einer täglich wechselnden Tischdeko (in Gruppen mit Prämierung) ● Gelegentliches Fernsehen von ausgesuchten Filmen (zwei verschiedene Altersgruppen) ● Abends Gesellschaftsspiele wie Monopoli, Brettspiele, Activity usw. ● Gelegentlich Party mit Discomusik ● Kleine Ernährungstipps mit Anschauung wie das Zuckerspiel und „was passiert im Körper, wenn ...“, sowie Zubereiten einfacher Mahlzeiten ● Prämierung des Wochengewinners (Kilo-unabhängig) ● Täglich Übungen in Meridian-Techniken

Meridianklopfen: gegen übergroßen Appetit, für Selbstbewusstsein, gegen Schulstress, für bessere Konzentration, bessere Lernfähigkeit und mehr Lebensfreude (kleines Lehrprogramm)

Japanisches Heilströmen: Energiepunkte zur Unterstützung des Stoffwechsels

Es ist wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen den ganzen Tag über beschäftigt sind mit Spiel, Spaß und genau dem Sport, der ihnen entspricht. Und den sie „danach“ täglich weiterbetreiben können.

Motivation ist das wichtigste Motto im Haus.

Das Elternprogramm beinhaltet folgende Angebote:

Ernährungslehre ● Eigenes Sportprogramm wie Wirbelsäulengymnastik, die 5-Tibeter, Nordic Walking, Sauna ● Kochunterweisung (speziell Soja) ● Begleitung zu den Ausflügen der Kinder (zum Teil) ● Einladung zum Theaterabend der Kinder ● Einladung zum Grillen der Kiddys ● Einladung zu Gesellschaftsspielen ● Kleine Einführung in Meridian-Energie-Therapien ● Kräuterwandern mit kleiner Heilkräuterkunde ● Anregungen zur Umstellung in den Familien in Bezug auf Ernährung und Aktivitäten ● Verköstigung wie bei den Kiddys



Wir sind stolz auf die Verwandlung von Torsten, 12 J.



Schlankheitsurlaub für Kinder



Kiddy-Speck – endlich weg!

Der coole Weg in eine schlanke Zukunft

Eltern sind weniger konsequent in einen organisiertem Tagesablauf eingebunden und haben Zeit für eigene Urlaubsgestaltung. Das Ziel dieses Kur-laubs ist darauf gerichtet, jungen Menschen eine Lebens- und Ernährungsform anzutrainieren, die ihnen ermöglicht, Gesundheit und Schlankheit für immer zu erobern. Den Eltern wird vermittelt, wie dieses System daheim fortgeführt werden kann. Das Essen wird dafür aus dem Mittelpunkt der Überlegungen gerückt.

Willkommen sind auch Erwachsene ohne Kinder zu einem Trennkost-Schlankheitsurlaub (zu den u. g. Terminen).

Für diese gilt das beschriebene Elternprogramm.

Termine 2006

In den Ferien: Ostern 08.04.–22.04.06 /

Sommer 24.06.–09.09.06 / Herbst 30.09.–04.11.06

Der Anreisetag ist Samstag.

Preise

● **Wochenpreis für Kinder oder Erwachsene:**

1. und 2. Woche je 700,- € / für die 3. Woche nur 665,- € / für die 4. und jede weitere Woche nur 630,- €.

Der Wochenpreis enthält für Kinder die Unterbringung in 2-/4-Bettzimmern, für Erwachsene die Unterbringung in Doppelzimmern sowie jeweils Vollpension (ggf. zzgl. EZ-Zuschlag 10,- €/je Nacht).

● **Tagespreis für begleitende Erwachsene:**

1 Tag 125,- € inkl. 1 Übernachtung und 1 kompletten Tagesverpflegung.

O.g. Aktivitäten sind im Preis ebenfalls enthalten, sofern sie im Tagesprogramm vorgesehen sind.

Essensportionen richten sich nach Alter und Reduktionsziel: pro Kind ab 1200 Kcal/Tag, pro Erwachsenen ab 1000 Kcal/Tag. Ggf. Normalportionen.

Bustransfer ab/bis Hbf Fulda möglich (z.Zt. 37,- € Hin/Rück)



Die BIOFITNESS-Farm Hoher Vogelsberg hat sich ganz dem **Schlankheits- und Gesundheitsweg für Kinder und Jugendliche** verschrieben.

Wohlgemerkt: es geht bei den Urlaubsangeboten nicht alleine nur um Gewichtsabnahme,

sondern in aller erster Linie darum, die Ernährungsgewohnheiten und die Lebensgewohnheiten der Kinder und Jugendlichen (10–18 Jahre) nachhaltig umzustellen.

Es gilt den Beweis dafür anzutreten, dass gesunde Nahrung genauso lecker schmeckt und satt macht, wie die gefährlichen Dickmacher.

Es reicht nicht, dafür bestimmte Ess-Regeln zu kennen, sie müssen **eingeeübt** werden. Und genau das passiert in diesem Aktiv-Urlaub.

Der Aufenthalt hier soll Spaß machen und neben dem Ernährungstraining auch dabei helfen, viele Alltagsgewohnheiten über Bord zu werfen und umzuwandeln in ein spannendes, aktives Leben, auf das man sich jeden Morgen freut. Gelingt es, diese neuen Gewohnheiten fest zu verankern, erübrigt sich das **Vielessen** ohnehin.

Um das angestrebte Ziel dauerhaft zu erreichen, bedarf es der Rückendeckung der ganzen Familie. Und die ganze Familie, egal, ob sie nur aus Mutter, Mutter und Vater, oder auch einer Geschwisterschar mitsamt den Großeltern besteht, profitiert von den neuen Erkenntnissen in Bezug auf Ernährung, Bewegung und verändertes Familienleben. Alle können in kurzer Zeit aktiver, gesünder und voller Lebensfreude und Zuversicht sein. Und das ist es schließlich, was Lebensqualität ausmacht.

Deshalb nehmen die meisten Eltern oder ein Elternteil an der Ferienkur-Zeit teil oder sind zumindest zeitweise oder an den Wochenenden zugegen.

