



## ***Abnehmen mit Ferien-Feeling***

### ***Jugendorganisation und Ernährungsprofis begleiten Kinder durch einen gesunden Sommer***

Bei den „**wissenschaftlich begleiteten Abnehmferien**“, kurz „**wibaf**“, verbessern Kinder und Jugendliche von 9 bis 16 Jahren ihre körperliche Fitness und entdecken, wie gesundes Essen Spaß macht. Vom 8. bis 27. Juli und vom 29. Juli bis 17. August finden die Abnehmferien dieses Jahr wieder im idyllischen Urlaubsort Bad Gleichenberg in der Südoststeiermark statt. Informieren und anmelden kann man sich online auf [www.abnehmferien.at](http://www.abnehmferien.at) oder telefonisch im wibaf-Büro unter +43 (0) 31 59 / 417 00 51.

Ein **buntes Programm** lässt das Abnehmen zum positiven Erlebnis werden: Abenteuerwanderungen, Ausflüge, Klettern, Schwimmen, Nordic Walking, Ballspiele, gemeinsames Kochen und Einkaufen, Lagerfeuer-Abende – und neue Freunde finden.

Von der **Fachhochschule FH JOANNEUM** in Bad Gleichenberg, die im Bereich Gesundheit spezialisiert ist, kommen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Die gemeinnützige Jugendorganisation **ÖJAB** – Österreichische Jungarbeiterbewegung, die 24 Wohnheime für junge Menschen und Bildungsarbeit betreibt, bringt für wibaf ihre jahrzehntelange pädagogische Erfahrung ein. Im ÖJAB-Haus Bad Gleichenberg können die Kinder während der Abnehmferien in modernen, jugendgerechten Doppelzimmern wohnen.

#### **Erfolge 2017: Gewichtsreduktion, Ernährungswissen und neues Selbstvertrauen**

„Letztes Jahr hat **jedes Kind** in den drei wibaf-Wochen durchschnittlich **4,2 kg Gewicht, davon 2,8 kg Körperfett verloren** und seinen Body-Mass-Index um 1,6 Punkte reduziert. Das ist ein sensationelles Ergebnis!“, freut sich Manuela Hatz, Diätologin und Lehrende am Institut Diätologie der FH JOANNEUM. „Insgesamt haben die wibaf-Teilnehmer im Vorjahr **238,5 kg Gewicht** und davon 160,7 kg Körperfett verloren und ihren Body-Mass-Index um 92,1 Punkte reduziert.“

Sportbetreuerin Cornelia Tuttner arbeitete schon in früheren Jahren für wibaf: „Das Schönste war stets zu sehen, wie zufrieden die Kinder und Jugendlichen mit den Resultaten am Ende der Abnehmferien waren. Die Begeisterung war ihnen ins Gesicht geschrieben. Wir konnten den Kindern das Bewusstsein mit auf den Weg geben, dass sie nur mit einer Kombination aus regelmäßiger Bewegung und gleichzeitiger Veränderung des Ernährungsverhaltens dauerhaft abnehmen können.“

Dies bestätigen auch die vielen **positiven Rückmeldungen von den Eltern** der letztjährigen wibaf-Teilnehmer: Die Kinder setzen die neue Ernährung und Sportaktivitäten fort und sind hochmotiviert. Sie halten nach wibaf-Ende das Gewicht oder **nehmen sogar selbständig noch weiter deutlich ab**. Durch die Abnehmferien haben sie neue Lebensenergie und Selbstvertrauen gewonnen. (Zitate auf der nächsten Seite)

**Erfahrene Fachleute** der Studiengänge Diätologie, Ergotherapie und Gesundheitsmanagement im Tourismus an der FH JOANNEUM entwickelten das Konzept und den wibaf-Ernährungsplan. Auch im kommenden wibaf-Sommer 2018 werden wieder Absolventen dieser Studiengänge sowie Pädagogen und Psychologen mitwirken. Sie werden die Kinder während der gesamten drei Wochen menschlich, sportmedizinisch und ernährungswissenschaftlich begleiten und unterstützen. Studierende dieser Fachgebiete wirken im Rahmen von Praktika mit. Sportmotorische Tests und bioelektrische Impedanzanalysen zur Messung u.a. von Muskeln und Fettgewebe im Körper werden auch im Sommer 2018 wieder durchgeführt.

Im Herbst 2018 sind erneut alle Teilnehmer mit ihren Eltern zu den **wibaf-Feedbacktagen** eingeladen. Dort reflektieren sie nach einiger Zeit zu Hause ihre bisherigen Erfolge in der Ernährungsumstellung und Gewichtabnahme mit Ernährungsexperten. So werden die Veränderungen dauerhaft gefestigt.

Das **Land Steiermark** unterstützt die wibaf-Abnehmferien. Die Teilnahme inklusive Übernachtung, Vollverpflegung, Kurtaxe, gesundheitliche und pädagogische Betreuung sowie aller Aktivitäten, Eintritte und Ausflüge kostet für drei Wochen € 1.396,00 (enthält Frühbucherbonus). Unter bestimmten Voraussetzungen gewähren Krankenkassen sowie das Land Steiermark Zuschüsse von bis zu € 800,00. Das wibaf-Büro gibt dazu gerne Auskunft. Durchführender verantwortlicher Veranstalter ist die Liegenschaftsverwertung der ÖJAB.

### **Reaktionen von Eltern,**

deren Kinder im Sommer 2017 an den wibaf-Abnehmferien teilnahmen (Namen geändert):

„Marvin ist hochmotiviert von wibaf zurückgekehrt und hat uns Vieles über Ernährung erzählen können. In den letzten Wochen hat Marvin weiterhin abgenommen. Er ist bei wibaf mit ca. 72 kg gestartet und bringt heute 63,7 kg auf die Waage. Er fühlt sich jetzt richtig wohl, und das strahlt er auch aus!“

„Kerstin ist seit den Ferien leichter für Sport zu motivieren. Sie macht zweimal pro Woche Jazztanz und Zumba und joggt einmal pro Woche vier Kilometer mit mir. Bei der Ernährung ist sie sich bewusst, worauf sie achten muss. Seit dem Camp isst Kerstin Gemüse, Salat, Haferflocken, Naturjoghurt, Quark etc. und probiert auch alles Neue. Alles in allem ein voller Erfolg. Ich kann das wibaf-Konzept nur loben und weiterempfehlen!“

„Thomas ist weiterhin motiviert und hat sein erzieltes Gewicht seit der Abreise aus Bad Gleichenberg gehalten. Ich habe den Eindruck, dass dieser Erfolg auch sein Selbstvertrauen gestärkt hat.“

„Meine Tochter Nadine hat nach dem Ende von wibaf weiter abgenommen, denn sie hält sich ganz an das erarbeitete Konzept. Die drei Wochen beim Abnehmcamp haben ihr einen richtigen Kick gegeben. Sie ist total motiviert! Vielen Dank für die tolle und professionelle Betreuung durch das wibaf-Team!“

„Laura hat nach dem wibaf-Sommer 2017 weiter abgenommen und hat die Sache gut im Blick. Es ist eine Freude zu sehen, wie sie das Feedback von Freunden und Schulkollegen motiviert.“

„Wir haben uns unserer Tochter Anna angeschlossen und ernähren uns seit den wibaf-Ferien sehr gesund. Anna sagt uns genau, wie viel wir von welchen Produkten essen sollten und berät uns auch beim Einkaufen. Es waren ausgesprochen lehrreiche und wertvolle Ferien für Anna, und für uns selbst auch!“

Seite 2 von 2