

# 13 PRÜST

## Kampf dem Übergewicht und den Haltungsschäden

*Die Gastronomie nimmt im Bezug auf die Lebensumstände eine wichtige Vorbildfunktion ein. Besonderes Lob verdient sich in dieser Beziehung ein Betrieb aus der Steiermark.*



Das Waldheimathof Almdörf in der grünen Steiermark im Herzen von Peter Roseggers Waldheimat auf 1100 Meter Seehöhe - bietet mit dem neuen FIT4KIDS Programm ein kreatives Gesundheits- und Wellness-Angebot für Kinder im Urlaub. Das Programm ist mit Dr. Heri Uray abgestimmt. Mit dem speziell für Kinder zusammengestellten Ferienprogramm wird individuell auf die Kinder eingegangen, um Übergewicht und Haltungsschäden entgegenzuwirken.

### Freude an Bewegung und gesundes Essen

FIT4KIDS soll Kindern mit Spaß helfen zu erkennen, wie wichtig Fitness und Bewegung, Gesundheit und Haltung und richtige Ernährung sind, und welche vielfältigen Möglichkeiten es für sie individuell gibt. Hans Bruggraber vom Waldheimathof zu den Hintergründen und Zielen des Programms: „Wir beschäftigen uns seit 12 Jahren mit der Gesundheit und richtigen Ernährung von Kindern und sind stolz mit dem FIT4KIDS Pro-

gramm in Österreich Nr. 1 Pionier zu sein. Das Ziel unseres FIT4KIDS Programms ist es, den Kindern die Freude an der Bewegung in der Natur und im Wasser spielerisch näher zu bringen und das Ernährungs- und Körperbewusstsein zu heben, um ungesunde Lebensgewohnheiten zu erkennen und nachhaltig umzustellen.“ Und weiter: „Der große Vorteil unseres Programms liegt darin, dass gleichzeitig normalgewichtige und übergewichtige Kinder teilnehmen können, ohne dass es zu Gruppenbildungen kommt.“

### Unterhaltsames Lernen

Bei den Cool & FIT4KIDS Stammtischen wird in unterhaltsamer Art und Weise mit den Kindern besprochen, was für Cool & FIT4KIDS beim Essen und Trinken ein absolutes MUSS und einfach IN ist: was in der Wurst steckt, warum das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist, wie viel Zucker in Limonaden steckt und wie gut Obst und Gemüse schmecken können.

[www.waldheimathof.at](http://www.waldheimathof.at)



Das gesunde Essen schmeckt den Kindern sichtlich.

Foto: Waldheimathof