

WIR EMPFEHLEN

Bewegung und gesündere Ernährung für Ihre Kleinsten!

Nutzen Sie die wertvolle Zeit, in der Sie nicht mit den Verpflichtungen des erbarmungslosen Stunden- und Dienstplans belastet und auch von der Sorge dafür befreit sind, was Sie für Ihre Familie kochen und auf den Tisch stellen werden! Ferien in Heilbädern Terme 3000 - Moravske Toplice, Terme Banovci, Terme Ptuj, Terme Lendava, Kurbad Radenci und in Bled sind eine ausgezeichnete Gelegenheit dafür, eine Veränderung in Ihr Leben und ins Leben Ihrer Familie einzubringen.

Auch in diesem Sommer sorgen wir in [Terme 3000 – Moravske Toplice](#), [Terme Banovci](#), [Terme Ptuj](#), [Terme Lendava](#), [Kurbad Radenci](#) und in [Bled](#) dafür, dass Sie sich ordentlich Bewegung verschaffen. Wir werden in schönen gemeinsamen Erinnerungen schwelgen und zusammen mit Ihnen noch viele neue erstehen lassen.

Wir haben für ein abwechslungsreiches Geschehen in unseren Thermen, Hotels, Appartements und Bungalows, Campingplätze und Wasserparks gesorgt.

Wir ermutigen zur Bewegung in und an den Schwimmbecken, zu einem unterhaltsamen und adrenalinhaltigen Wasserrutschbahnherunterfahren und zu unvergesslichen Abenteuern in der Gesellschaft unserer die Kinder begeisterten Maskotten. Wir können Ihnen immer einen guten Rat anbieten, wie man in unserer Umgebung eine schöne Zeit verbringen kann. Die Ideen für attraktive Familienausflüge bekommen Sie bei unseren Animatoren und Mitarbeitern an der Rezeption, bündig anzuschauen sind sie aber auch unter www.nasvetzadobroseimet.si



EXPERTEN EMPFEHLEN

Das Schwimmen ist vorteilhaft für die Entwicklung der Kinder

»Mit Schwimmen erwerben die Kinder gute Arbeitsgewohnheiten, sie erlernen die Geduld, die Ausdauer und sie bekommen das Gefühl von Ordnung und Disziplin. Die Erfahrung mit dem Kontaktanknüpfen bleibt für das ganze Leben und manche von den Schwimmkollegen werden zu den besten und engsten Freunden, auf die man sich auch später im Leben immer verlassen kann.«

Dr. Tanja Kajtna, Psychologin, Fakultät für Sport.



Was sagen die Profis?

»Mein Rat an die Jugendlichen ist, dass sie sich eine Freizeitbeschäftigung für sich aussuchen sollen, die sie wirklich genießen werden. Für mich ist dies das Schwimmen. Das Schwimmen half mir ein richtiges Gleichgewicht zwischen der Gesellschaft und dem Sport zu finden und es brachte einfach mehr Bewegung in meinen Alltag. Jeder von uns ist für etwas begabt, jeder kann eine Aktivität finden, welche er genießt und das ist das wichtigste.«

Damir Dugojnić, der Mitglied slowenischer Schwimmmannschaft



»Cowboys- und Indianer-Spiele waren unsere Freizeitaktivität in der Zeit meiner Kindheit. Ein Zusammensein im Freien, weit weg von den Computern.«

Dejan Zavec, Profiboxer





Kulinarische Ecken nach Maß und Geschmack der Kinder und der Eltern!

In unseren Hotels können Sie bei allen Mahlzeiten unter qualitativen und vielartigen Gerichten wählen, die aus frischen, lokal angebauten Saison-Produkten vorbereitet werden. Neben den traditionellen örtlichen Spezialitäten stehen Ihnen immer auch viel frisches Gemüse, Obst und die Vollwertkost zur Auswahl. In Zusammenarbeit mit Mojca Cepuš, namhafte Ernährungs-wissenschaftlerin, gestalten wir angepasste Menüs mit gesunden und geschmackvollen Gerichten für die Kinder. Kulinarische Ecken für die Kinder finden Sie in den Restaurants aller unseren Hotels.



Welche beliebten Speisen der Kinder und der Jugendlichen bereiten wir auf eine gesündere Art und Weise

- vollkommenes* Wiener Schnitzel und ‚Prdopire“-Püree (Wiener Schnitzel mit Kartoffeln)
- pizzicato Pizza
- kleine Makkaroni spielen Fußball (Pasta mit Fleischbällchen)
- Hähnchen-Nuggets („nagci“) und gebackene Kartoffelstäbchen (Hähnchen-Medaillons und Pommes frites)
- Papapalatschinken („papapalačinke“) mit Quark und Obst
- Bananeneis auf 100 und 1 Art
- Bunte Spieße
- Vanille- oder Schokoladenpudding (mit Obst)
- Kleine Bohnen-Brauner (Brownies)
- Handobstkuchen mit Äpfeln Mamatela (Mama-Nutella oder süßer Haselnußaufstrich)
- Reisaufguss mit Bananen („bananarastek“)

Sie können alle diese Speisen auch selber bei Ihnen zuhause vorbereiten. Die Rezepte dafür sind unkompliziert und im Faltblatt sowie auf der Webseite www.nasvetzadobroseimet.si zu finden.

Haben Sie das gewußt?

Mojca Cepuš, die namhafte Ernährungswissenschaftlerin, findet heraus, dass die Gründe für eine große Anzahl der Kinder und Jugendlichen mit einem zu hohen Körpergewicht und für einen ständigen Anwuchs dieser Anzahl in Slowenien komplex sind. Die wichtigsten unter ihnen sind die Folgenden:

Nur 43% slowenischer Kinder isst regelmäßig ihr Frühstück.

Gleich 37% slowenischer Jugendlichen trinkt jeden Tag süße Getränke.

Nur rund 25% Jugendlicher isst täglich Gemüse und nur rund 40% das Obst.

Im Durchschnitt widmen sich nur 25% slowenischer Jungen und nur 15% slowenischer Mädchen im Alter von 11, 13 und 15 Jahren ca. 60 Minuten pro Tag einer mäßigen aktiven Erholung, was durch eine internationale Empfehlung angeraten wird.

In den letzten 20 Jahren verschlechterten sich die Testergebnisse für die Sport- /Erziehungskarte drastisch.

(Quelle: Materialien Mojca Cepuš)



EXPERTEN EMPFEHLEN



»Die Aufgabe und die Verantwortung der Eltern sind, ihre Kinder zur aktiven Erholung und zur richtigen gesunden Ernährung nicht nur anzuregen, sondern die Eltern müssen selber auch mit einem guten Beispiel für eine gesunde Lebensart vorangehen. Kennen Sie die gesunde Variante des Wienerschnitzels mit Kartoffeln? Wir haben einige von den beliebtesten Speisen der Kinder und der Jugendlichen mit gesünderen Zutaten neu erfunden und auf eine etwas andere Art vorbereitet. In den Sava Hotels & Resorts haben wir uns zusammen mit den Meisterköchen die für die Kinder angepassten geschmackvollen und gesunden Speisen und Gerichte ausgedacht, deren Vorbereitung ganz einfach ist!«

Mojca Cepuš, Ernährungswissenschaftlerin, Befit



Schließen Sie sich uns beim unterhaltsamen Schwingen eines gesünderen Kochlöffels an!

Die Kleinsten begeistern wir für eine gesunde Ernährung auch in unterhaltsamen Kochworkshops für die Kinder. Schließen Sie sich uns bei der mit der Kocherei gefärbten Ferienanimation an!