



„KIDS relove & learn“

Das außergewöhnliche Wellnesskonzept mit Belohnungs-, Lern- und Spaßkomponente für Kinder und Jugendliche von Tatjana Leuzzi und Bettina Strätling.





Gründerteam

Tatjana Leuzzi und Bettina Strätling

sind langjährige Freundinnen, „Gesundheitsdedektive“, Naturliebhaberinnen und brennen für ihr Lieblingsthema das Wohlbefinden und das Glück an Körper, Geist und Seele der Kinder!

Bettina Strätling von der ‚Auszeit‘, Privat-Praxis in Blankenstein/ Hattingen, NRW

Staatlich anerkannte, familienorientierte Physiotherapeutin seit 1993
Manuelle Lymphtherapeutin/ KPE nach Földi
Staatlich anerkannte Masseurin
Rückenschulinstruktorin
Gründerin des Konzeptes ‚Mama- Wellnesstherapie by Bettina Zünkeler‘ ®
Kursleiterin Babymassage



Geprüfte Kosmetikerin, HWK zugehörig seit 2004
Mitglied des Deutschen Wellnessverbandes seit 2005

Geprüfter Kinder,- und Jugendcoach nach IPE, Daniel Paasch, Münster

Mama einer Tochter Jahrgang 2010

Tatjana Leuzzi selbständig seit 2003, freiberuflich für die ‚Auszeit‘, Privat-Praxis tätig

Vital-, und Lifecoach

Speaker-, Trainerausbildung beim LCC

Mitgründerin Adventurecare e.V.: Abenteuer camps, die kleine und große Herzen nach einer Krebserkrankung (wieder) glücklich machen und ein Stück verlorener Kindheit zurückgeben.

Mama einer Tochter Jahrgag 2009





„KIDS relove & learn“

„Ich bin k.o. von der Schule!“
„Ich habe keine Lust auf Sport!“
„Ich mag keine Zucchini!“



Viele Eltern kennen diese Ausbrüche ihrer Zöglinge und trotz etlicher Angebote in einen Sportverein oder in ein Fitnessstudio zu gehen und der Bemühungen sie gesund zu ernähren geraten Eltern irgendwann an ihre Grenzen und sind erziehungstechnisch erschöpft.

Warum?

Weil die Kinder sich unter Druck gesetzt fühlen und es einfach mit Mama und/ oder Papa keinen Spaß macht!

Spaß und Belohnung sind jedoch die besten Voraussetzungen für den leichten Lernerfolg.

„KIDS relove & learn“ setzt genau da an!
(relove setzt sich zusammen aus: relax + move)

Das außergewöhnliche Wellnesskonzept mit Belohnungs-, Lern- und Spaßkomponente für Kinder und Jugendliche vereint drei Inhalte in einer Behandlung von 60 Minuten in folgender Reihenfolge:

- | | | |
|----------------|-----------|---------------------------------------|
| 1. Entspannung | (relax) | = Belohnung |
| 2. Bewegung | (move) | = Rückenschule |
| 3. Lernen | (learn) | = Ernährungcoaching plus Vitalprodukt |

Kinder benötigen Motivation und persönliche Zuwendung heute mehr, denn je.



„KIDS relove & learn“

Problem

Schwere Schulranzen, häufiger Ausfall des Sportunterrichts, stundenlanges Sitzen bei digitalen Lernprozessen, wenig Sozialkontakte, keine „frische Luft“, berufstätige Eltern, mangelnde Selbstbestätigung, Orientierungslosigkeit, etc... kann bei den jungen Menschen zu Schmerzen, Erschöpfung, Traurigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen führen.

Die physischen und psychischen Auswirkungen spiegeln sich in z.B. schlechter Körperhaltung, Muskelverhärtungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, gestörtem Essverhalten, Konzentrationsschwäche, Stimmungsschwankungen wieder und sollten individuell betrachtet und unkompliziert behoben werden.

Leider hat die Coronakrise diesen unsäglichen Zustand speziell bei Kindern noch gewaltig verschlimmert.

Kinderwellness hilft und macht Spaß!
„KIDS relove & learn“



„KIDS relove & learn“

Das macht Spaß und motiviert!

Lösung

Die Kompaktbehandlung:

Wir beginnen direkt mit einer kindgerechten Massage (Belohnung), gehen über in die ‚Rückenschule‘ (Bewegung) und schließen mit einem leckeren Powercocktail ‚JUNIOR‘ und dem individuell angepassten Ernährungscoaching (Lerneffekt) ab.

1.Teil:

Das Kind erzählt Bettina Strätling kurz, wie es ihm geht, installiert seine eigene Lieblingsmusik, sucht sich sein Wunschöl aus und legt sich gemütlich auf den Bauch.

Bettina Strätling löst sanft auf dem Rücken bedarfsorientiert das verklebte Bindegewebe und massiert anschließend die gesamte Rückenmuskulatur gleichmäßig bis zum Hals und zu den Schultern aus.

(20 min.)

2.Teil:

In der Rückenschule sensibilisiert Bettina Strätling das Kind für seinen Körper, korrigiert die Haltung in verschiedenen Ausgangsstellungen und vermittelt gezielt Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen für das Training zu Hause.

(20 min.)

3.Teil:

Im Ernährungscoaching widmet sich Tatjana Leuzzi anschaulich dem kindlichen Gespür für gesunde Lebensmittel, schult direkt am Objekt (Gemüse, Obst, etc...) und stimmt individuell auf die Bedürfnisse des Kindes ein Vitalprodukt ab. Direktes Schlemmen und Probieren, schmeckt besser, als studieren.

(20 min.)





„KIDS relove & learn“

Produkt

„KIDS relove & learn“ das außergewöhnliche Wellnesskonzept für Kinder und Jugendliche ist nachhaltig und zukunftsorientiert und kann generell in Hotels, Praxen, Schulen und Vereinen umgesetzt werden.

Der Bedarf ist vorhanden.

Added Value- Mehrwert

Es tut den Kindern an Körper, Geist und Seele sehr gut und entlastet die Eltern in einem Teil ihres Erziehungsauftrags.

Entspannung auf beiden Seiten, eine win-win-Situation!

Und während die Kinder in einem Wellnesshotel „KIDS relove & learn“ genießen, haben Mama und Papa Zeit für sich!

„KIDS relove & learn“ ist als Einzelbehandlung zu genießen oder auch im Team zu zweit.

Das macht noch mehr Spaß!





„KIDS relove & learn“

Marketing

„KIDS relove & learn“ ist in der Region um Hattingen herum schon bekannt.

Aufgrund von Mund-zu-Mund-Propaganda in der Praxis ‚Auszeit‘, der Verteilung von kleinen Konzeptinformationsheftchen, Facebook und Instagram konnten Tatjana Leuzzi und Bettina Strätling schon viele Kinder und Eltern glücklich machen.

Weitere PR ist in Form von Podcasts, mit der ortsansässigen Presse und mit gezielten E-Mails an Kinderarztpraxen und Hotels geplant.

Sobald die Auszeit-Hausmesse und andere Außer-Haus-Events wieder stattfinden können, werden Tatjana Leuzzi und Bettina Strätling „KIDS relove & learn“ das außergewöhnliche Wellnesskonzept mit Belohnungs-, Lern- und Spaßkomponente für Kinder und Jugendliche sehr gerne wieder live vorstellen.

„Das persönliche Gespräch ist unsere Stärke und am zielführendsten!“

Bettina Strätling, Tatjana Leuzzi

Alleinstellungsmerkmal

Die Kinderwellness MUSS endlich und gerade im Jahre 2021 ankommen!

„KIDS relove & learn“ hat das Potential frühzeitig einen vitalen Lebensweg aufzuzeigen, um ganzheitlich gut für sich sorgen zu können.

Fazit Tatjana Leuzzi und Bettina Strätling:

„Für uns als gesundheitsbewusste Mütter zweier 10-jähriger Töchter und mit Weitblick muss im Wellnesssektor der Fokus viel stärker auf die junge und heranwachsende Generation gelegt werden, damit diese von Beginn an die viel gepriesene ‚worklifebalance‘ erfährt und Wellness langfristig zu schätzen weiß.“

Die Kinder von heute sind die gesundheitsbewussten Wellnesskunden und Wellnessbotschafter von morgen!



„KIDS relove & learn“

Wettbewerb

Der Wellnessmarkt für Kinder ist bisher in Deutschland sehr überschaubar. Ein wirkliches Konzept, in der Kinderwellness detailliert definiert wird, ist nicht vorhanden.

Die sehr rar gesäten Wellnessangebote sogenannter Kinderhotels beziehen sich entweder auf ein reines Betreuungsangebot für Kinder, während die Eltern ihre Wellnesszeit genießen oder konzentriert sich ausschließlich auf Treatments aus Massage und/ oder Beautybehandlungen.

Diese Angebote erscheinen uns nicht zeitgemäß, da in der Definition von Wellness für Erwachsenen und Wellness für Kinder unterschieden werden muss.

Erwachsene haben selbstverständlich ganz andere Bedürfnisse als Kinder und ihr Anspruch an eine Wellnessbehandlung unterscheiden sich ganz sicher zu der Wohlfühlzeit, die ein Kind sich vorstellen würde.

Die Reduktion auf Schönheit und Aussehen und die Schritte einer langen Gesichts-, Hand- oder Fußbehandlung interessieren ein Kind nicht und wäre ganz sicher für sie reine Zeitverschwendung.

Wellness bedeutet übersetzt Wohlbefinden und gerade für ein Kind sollten mehrere Komponenten dabei eine Rolle spielen, Entspannung, Gesundheit und Ernährung mit einer flotten „KIDS relove & learn“-Instruktorin, die die Wellnesserfahrung zu einem besonderen Erlebnis werden lässt!

Spaß eben!



„KIDS relove & learn“

Prognose

Durch die Symbiose des Wellnesskonzeptes aus den Inhalten Entspannung, Bewegung und Lernen hätte das Konzept **„KIDS relove & learn“** für Kinder und Jugendliche das Potential von Krankenkassen anerkannt und subventioniert zu werden.

Wir werden unser Konzept bei der Zentrale ‚Prüfstelle Prävention‘ in Essen einreichen und zur Prüfung einer Zertifizierung vorstellen.

Mit einem möglichen Gütesiegel wäre der Einkauf und die Installation von **„KIDS relove & learn“** für Hotels mit qualitativ hohem Anspruch an Wellness sicher unumgänglich.

Wir werden uns in Zukunft mit großer Freude und Engagement auf die Ausbildung von **„KIDS relove & learn“**- Instruktorinnen fokussieren, die in der Privatpraxis ‚Auszeit‘ stattfinden wird oder live in dem entsprechenden Wellnesshotel vor Ort durchgeführt werden kann.



Konzept für Kinder-Wellness preisverdächtig

Belohnen, Bewegen und Lernen sind die Säulen des Konzepts „KIDS relove & learn“ von Tatjana Leuzzi und Bettina Zünkeler. Es ist nominiert für den Wellness & Spa Innovation Award

Von Lilliane Zuuring

Entspannung, Bewegung, Lernen: Auf diesen Säulen fußt das Wellness-Konzept für Kinder namens „KIDS relove & learn“ von Bettina Zünkeler und Tatjana Leuzzi, frisch nominiert für den Wettbewerb „Wellness & Spa Innovation Award 2021“.

Kinder zu stärken und zu fördern, fit zu machen für die Zukunft, das ist das Ziel. Und zwar nicht mit der Knute, sondern mit Belohnungs-, Lern- und Spaß-Komponenten.

„Die Erkenntnisse, die die Kinder bei uns sammeln, tragen sie wieder in die Familie.“

Bettina Zünkeler,
Mutter einer Tochter

„Wir haben mitbekommen, dass viele Eltern Probleme haben, ihren Kindern gesundes Essen nahe zu bringen. Außerdem nehme ich wahr, dass Kindern inzwischen oft Körperspannung fehlt. Das sieht man an jeder Haltestelle. Kinder sitzen heute viel, das Thema Rückenschule sollte inzwischen eigentlich in Schulen vermittelt werden“, sagt Bettina Zünkeler, Mutter einer Tochter, Inhaberin der Auszeit Privatpraxis in Blankenstein und seit zwei Jahren Kinder- und Jugendcoach. Die Folgen der Fehlhaltung: „Ich habe hier schon 22-Jährige mit Bandscheibenvorfall gehabt, das darf einfach nicht passieren“, findet die familienorientierte Physiotherapeutin.

Wellness-Konzepte für Kinder und Jugendliche gibt es kaum, Massagen auch nicht. Diese Lücke wol-

len die beiden Frauen schließen. Sie wollen nicht mit erhobenem Finger belehren und kritisieren, sondern starten mit einer Belohnung. „Wir beginnen mit einer Massage. Die Kinder und Jugendlichen können das Öl wählen, Musik nach eigenem Geschmack mitbringen. Viele haben nämlich schon Rücken- und Nackenschmerzen, die dann auch Kopfschmerzen verursachen können“, so Bettina Zünkeler.

Danach fragt sie, wie das Kind am Schreibtisch sitzt. Und gibt Tipps: „Nicht en masse, sondern dosiert. Ganz einfach für die richtige Haltung zum Beispiel: Einfach mal die Schulterblätter anspannen, die „Flügelchen nach hinten nehmen“. Schon arbeitet das Kind gegen den Rundrücken an. „Manche Kinder laufen nicht richtig, tragen Taschen und Tornister falsch“, nennt Bettina Zünkeler, bekannt durch ihre patentierte Mama-Wellness-Therapie, weitere Haltungsthemenfelder.

Auf Ernährungsberatung spezialisiert

Dann folgt Tatjana Leuzzis Part, auch sie ausgebildeter Coach, Mitbegründerin des Vereins Adventurecare, der Abenteuercamps für Kinder nach einer Krebserkrankung organisiert – und spezialisiert auf Ernährungsberatung. Einen Power-Cocktail gibt es für die Kinder. Spielerisch werden sie angeregt, sich doch mal an Gemüse und Co. zu wagen. „Viele Kinder behaupten, das sie keine Zucchini mögen – wir haben die Erfahrung gemacht, dass sie die mit Mozzarella überbacken gerne essen.“

Massage, Rückenschule, Ernährungscoaching sind die Elemente des Konzepts für Kinder ab dem Grundschulalter bis zum Abitur. Der Konzeptname setzt sich zusammen aus den zu relove vermischten



Bettina Zünkeler (links) und Tatjana Leuzzi vor der „Auszeit“ in Blankenstein.

FOTO: WALTER FISCHER / FFS

Worten relax und move, sowie learn. „Jeder Teil dauert etwa zwanzig Minuten.“ Natürlich könnten auch Eltern daheim die Konzeptthemen vermitteln, aber „erfahrungsgemäß klappt das nicht so gut“, weiß Betti-

na Zünkeler, die für das Projekt mit ihrem Mädchennamen Bettina Strätling firmiert. Denn Kinder würden sich schnell von Eltern unter Druck gesetzt fühlen. „Oft haben berufstätige Eltern auch keine Zeit,

sich intensiv diesen Themen zu widmen.“ Ihre Erfahrung bislang mit dem Konzept: „Die Erkenntnisse, die die Kinder bei uns sammeln, tragen sie wieder in die Familie. So haben alle etwas davon.“



Gesponserte Reitcamp-Woche

■ Tatjana Leuzzi und Bettina Zünkeler kooperieren auch mit dem **Stüterhof** in Hattingen. Wenn der in den Sommerferien wieder Reitcamps anbietet, bauen die beiden Frauen Elemente ihres Konzepts „KIDS relove & learn“ ein. **„Wir haben private Sponsoren gefunden, so dass die Teilnahme für**

ein Kind finanziert wird“, sagt Bettina Zünkeler.

■ **Wer sich dafür bewerben möchte**, kann ihr eine E-Mail schreiben an info@auszeit-blankenstein.de. Informationen über das Konzept gibt's auch im Internet unter www.auszeit-blankenstein.de.

Reitspaß und Wellness in Kombination

Ausmisten, Füttern, Reiten – und dann eine entspannende Massage. Das erleben gerade 22 Kinder bei einem ungewöhnlichen Ferienangebot auf dem Stüterhof. Auch die Hofbetreiberin Heike Seidel ist begeistert

Von Melanie Koppel

Mit einem ungewöhnlichen Ferienangebot feiern Bettina Zünkeler und Tatjana Leuzzi in Hattingen Erfolg. Die beiden betreiben die Praxis „Auszeit“ in Blankenstein, in der sie ein Kinder-Wellness-Programm anbieten. In den Sommerferien kombinieren sie dies nun mit einer Reiterwoche auf dem Stüterhof.

Wellness begleitet das Reitcamp

„Im Prinzip begleiten wir das ganze Camp“, beschreibt Bettina Zünkeler. Innerhalb der Reiterwoche steht für die Kinder auf dem Stüterhof alles an, was zu richtigen Reiterferien gehört: Ausmisten, Füttern und natürlich Reiten. Dreimal gibt es zwischendurch aber auch Massagen für jeden Einzelnen. Zudem steht einmal Rückenschule auf dem Stundenplan. An einem weiteren Tag spricht Tatjana Leuzzi mit den Teilnehmenden über gesunde Ernährung. „Am Ende machen wir alle zusammen Smoothies“ beschreibt sie.

„Nach dem Essen muss man hier immer abspülen. Das will ich jetzt auch zu Hause versuchen.“

Matilda (11), Teilnehmerin

Dabei sind die Einheiten so kurz wie möglich und nicht mit übermäßiger Theorie überladen, verrät Bettina Zünkeler. Stattdessen wird das Wissen gleich praktisch angewendet, etwa beim Mistkarre heben – am besten aus den Knien und mit beiden Händen.

Begeistert ist auch Hofbetreiberin Heike Seidel von der Kombination aus Reitspaß und Wellness: „Das passt super zusammen“, ist die Reitlehrerin überzeugt, die Reiten auch als Gesundheitssport unterrichtet. „Wenn man etwas mit bei-

den Händen hebt, ist das nicht nur rückenfreundlich, sondern auch fürs Reiten gut. Ein gesunder Rücken heißt gutes Reiten.“

Hinzu kommt der soziale Aspekt bei so einer Reitwoche. „Ich hab' am ersten Tag direkt Freunde gefunden“, berichtet der elfjährige Brian, der unter 22 Kindern der einzige Junge ist. Das stört ihn aber überhaupt nicht.

Auf dem Stüterhof hat er zum ersten Mal auf einem Pferd gesessen und war gleich begeistert: „Bis jetzt bin ich zweimal geritten“, erzählt er am dritten Morgen der Reiterwoche stolz. „Beim ersten Mal nur Schritt, aber beim zweiten Mal haben wir schon Trab gemacht.“ Zudem hat er nun einiges über Pferde gelernt, wie man etwa am besten auf dem Pferderücken sitzt oder die Hufe auskratzt – „im Dreieck, in der Mitte darf man das nicht.“

Das Pferd „Manun“ teilt er in der Reiterwoche mit Lucia (11), ebenfalls Neuling auf dem Stüterhof. Sie begeistert sich besonders für den Wellness-Aspekt: „Ich hatte schon eine total gute Massage“, berichtet sie. „Und die Rückenschule war auch total lustig.“ In Sachen Ernährung ist sie mittlerweile Experte: „Wenn man sich zu lange schlecht ernährt, kommen auch die guten Sachen ins Töpfchen und die schlechten in die Blutbahn“, erläutert sie.

Auch was für's Leben gelernt

Wie Lucia findet auch Matilda die Massagen toll: „Es tut total gut, wenn man vom Stress abkommt“, berichtet sie. Und geholfen hat es auch schon: „Ich hatte so eine kleine Stelle am Rücken, die wehgetan hat. Aber danach war es besser.“

Die Elfjährige reitet bereits seit einem Jahr auf dem Stüterhof, dennoch konnte sie in der Reiterwoche noch einiges lernen: „Misten und Theorie – was es alleine alles für Trensenarten gibt“, erzählt sie erstaunt. Und auch fürs Leben ist etwas dabei: „Nach dem Essen muss man hier immer abspülen. Das will ich jetzt auch zu Hause versuchen.“



Lisa (9) und Sarah (11) fahren den Pferdewirtschaftsrückensport ab. Das haben sie in den Reiterferien mit abgeschlossenem Wellness-Programm auf dem Stüterhof in Hattingen gelernt. FOTOS: WALTER FISCHER / FUNKE FOTO SERVICES



Ferien: Reiten, Misten und Massagen

Reiterferien und Wellnessurlaub – diese Kombination gibt es in den Sommerferien erstmals auf dem Stüterhof. Und sämtliche der 22 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind – wie hier Alisa (10) und Alica (9) mit Pferd Charly – begeistert. In Kooperation mit der Blankensteiner Praxis „Auszeit“ wechseln die Kinder hier fünf Tage lang zwischen Sattel und Massageliege. Neben Füttern und Ausmisten der Vierbeiner stehen auch ein gesunder Rücken und die optimale Ernährung der Reiter auf dem Stundenplan. Geschlafen wird im Zelt, gegessen am Lagerfeuer und gekocht, was der Gemüsegarten hergibt.

Bericht Seite 5



Tatjana Leuzzi und Bettina Zünkeler von der Praxis „Auszeit“ in Blankenstein kümmern sich um den Wellness-Aspekt während der Reitwoche.



Der elfjährige Brian ist auf dem Stüterhof das erste Mal geritten – unter der Leitung von Heike Seidel.

Kontaktdaten

■ Die Praxis „Auszeit“ in Blankenstein bietet das Kinder-Wellnessprogramm „Kids relove & learn“ an. Dabei geht es um Entspannung, Bewegung und Lernen. Kontakt: ☎ 0172-74 66 296 oder per E-Mail an: info@auszeit-blankenstein.de.

■ Weitere Informationen zu den Reit- und Ferien-Angeboten auf dem Stüterhof gibt es im Internet unter: www.stueterhof.de.





Sie möchten ,KIDS relove & learn' live kennen lernen?

Kein Problem !



Buchen Sie uns gerne zu folgenden Anlässen:

- ♥ zum Kindergeburtstag
- ♥ bei Schulprojekten
- ♥ als Workshop
- ♥ als Rahmenprogramm bei Events (Hochzeiten o.ä.)
- ♥ bei Sportveranstaltungen
- ♥ einfach so als Überraschung für Ihre Kinder an einem trübem Wintertag!

Wir bedanken uns recht herzlich für Ihr Interesse!



Tatjana Leozzi

Betina Stalig

Am Roswitha-Denkmal 21b | 45527 Hattingen | 0172 74 66 296

 facebook.com/auszeitblankenstein |  auszeitprivatpraxis

Anfragen richten Sie bitte an: info@auszeit-blankenstein.de

www.auszeit-blankenstein.de