



**Supercamps Austria**  
**Mag. Jürgen Petrzilek**  
Neutorgasse 48  
8010 Graz  
fon: +43 676 9765784  
mail: [jue@supercamp.at](mailto:jue@supercamp.at)  
page: [www.supercamp.at](http://www.supercamp.at)

## Die Idee

Übergewichtig oder adipös zu sein, ist nicht die optimalste Ausgangslage für ein glückliches und zufriedenes Leben. Gerade der Alltag kann sich aufgrund dieser erschwerenden Umstände, des eigenen Körpergewichts, der Körperform sowie der daraus resultierenden Selbstwahrnehmung, als Last darstellen.

Um nun einen Rückzugsraum für diese Zielgruppe zu schaffen, der neben einer „Auszeit vom Alltag“ auch die Möglichkeit der Verbesserung der Ausgangssituation mit sich bringt, war die grundlegende Idee zur Schaffung der Supercamps.

## Die Motive

Grundsätzlich liegen die unterschiedlichsten Motive für den Besuch eines derartigen Camps vor. Das Hauptmotiv der Supercamps Austria liegt in der Schaffung von Begegnungs- und Bewegungsraum für die Zielgruppe sowie die Vermittlung von Freude & Erlebnis im Umgang mit sich selbst im Bezug auf die Themen Ernährung und Bewegung sowie das eigene Verhalten betreffend.

## Die Zielgruppen

Als primäre Zielgruppe der Camp­tätigkeit der Supercamps Austria sind Betroffene anzusehen, denen abgesehen von den körperlichen Strapazen mit fortwährender Dauer des Zustandes noch psychosoziale und medizinische Komplikationen erwachsen können.

Mindestens so wichtig ist aber auch die Erreichung des unmittelbaren Umfelds der Betroffenen sprich Eltern, Erziehungsberechtigte, Verwandte und Freunde. Die größte Chance zu einer Veränderung widerfährt den Betroffenen erst, wenn sie vom unmittelbaren Umfeld Unterstützung und Hilfe bekommen. Die Zielgruppe der Supercamps erweitert sich somit auch auf die unmittelbar Beteiligten des Missstandes.

## Der Weg

Wenn das Ziel durch eine klare Struktur zu Erreichen ist, und dies ist der Fall, stellt sich doch die Frage, warum es nicht von allen erreicht wird. Die Veränderung zum Positiven ist in jedem Fall eine langwierige. Und es bedarf einer gewieften Überlegung, um die Reizschwelle und in weiterer Folge das Motiv der Verhaltensänderung über einen langen Zeitraum aufrecht zu erhalten. Die Supercamps Austria haben in Zusammenarbeit mit interdisziplinären Experten ein 5 Dimensionen Modell erarbeitet. Dieses sieht wie folgt aus:

### Dimension 1: Betreuung und Verhaltenstraining am Camp

Bereits während des Aufenthalts bei unseren Gesundheitsferien wird die erste Dimension an Nachhaltigkeit ausgebildet. Dabei liefern wir unseren Camp­teilnehmerInnen Lösungsmöglichkeiten für ihr bestehendes Verhalten und leben in den Bereichen Ernährung, Essverhalten und Bewegung einen neuen Lifestyle vor.

### Dimension 2: Elternworkshop

Wir wissen, dass viele Eltern ihre ganze Energie hineinstecken, um ihren Kindern zu helfen, und es trotzdem oft nicht so vorangeht, wie gewünscht. Die gute Nachricht ist: Wir haben die Lösungen, die in einem Elternseminar zusammengeführt wurden.

Um unsere Camp­teilnehmerInnen auch seitens ihres familiären Umfeldes zu unterstützen, bieten wir für alle Eltern am Ende der Gesundheitsferien einen ganztägigen Elternworkshop an. Dabei erfahren die Eltern die wichtigen Tipps und Tricks damit funktioniert und eine erfolgreiche Weiterführung des am Camp erzielten Erfolgs sowie der begonnenen Verhaltensänderung möglich ist.



### Dimension 3: Supercamp Onlinecoach

Ein einjähriges Coachingprogramm, das aufgebaut ist wie ein Online-Game und direkt nach dem Camp startet. Mit Quests und Aufgaben die viel Spaß machen - kaum zu bemerken, dass ich mich dabei so viel bewege und um meine Gesundheit kümmere.... Wir helfen unseren CampteilnehmerInnen, nicht wieder in ein gewohntes Verhaltensmuster zurückzufallen. So bleiben wir mit unseren CampteilnehmerInnen in Kontakt und unterstützen sie bei ihrer langfristigen Verhaltensänderung.

### Dimension 4: Vier-Jahresplan

Die vierte Dimension ist eine langfristige Betreuung unserer Campteilnehmer. Für alle die nicht nur einmal ein Camp besuchen möchten und eine optimale Nachhaltigkeit anstreben, bieten wir die Möglichkeit unser Camp vier Jahre hintereinander zu besuchen. Ab dem zweiten Jahr am Camp werden erweiterte Aufgaben und Verantwortungen am Camp übernommen. Denn Verantwortung zu übernehmen, bedeutet Vorbild sein und das ist die größte Motivation.

In Verbindung mit unserem Online Coach bieten wir die einzigartige Möglichkeit, über einen langen Zeitraum optimal betreut zu werden und so schließlich zu einem neuen, aktiven und vollwertigen Lifestyle zu gelangen.

### Dimension 5: Trainerausbildung

Als ultimative Motivation gibt es für unsere CampteilnehmerInnen die Möglichkeit, unsere Ausbildung zum(r) "Dipl. PräventionstrainerIn Adipositas" zu absolvieren. Diese diplomierte Ausbildung wurde in Zusammenarbeit mit dem GESU-Institut für Gesundheitsförderung und Advanced Training entwickelt.

## Das Ziel

Gesundheitsförderung ist ein persönlicher Prozess. Dieser ist sehr stark mit dem eigenen Bewusstsein und der Selbstverantwortung verbunden. Als Ziel aller Bemühungen der Supercamps Austria ist die Entwicklung einer Selbstverantwortung gegenüber der eigenen Person und somit der eigenen Gesundheit zu sehen.