



Gesund und lecker?

Wie das „Gemüse“ Freunde findet

„Essen muss Spaß machen!“ Das ist die Philosophie von Starkoch Jamie Oliver, der mit seinen Büchern und TV-Shows selbst erklärte Nicht-Köche an den Kochtopf bringt. Mit seinem Projekt „School Dinners“ hat er auf die Misere der Verpflegung an britischen Schulen aufmerksam gemacht. Schnell und preiswert ist die Devise in den Schulkantinen. Das Ergebnis sind fettgetränkte Fast-Food-Gerichte. Jamie Oliver ging in die Schulen und war sprachlos. Die Kinder verwechselten Rhabarber mit Zwiebeln und hatten Gemüse wie Spargel noch nie zuvor gesehen. Kein Wunder also, dass seine Gerichte nicht von Anfang an auf Begeisterung stießen. Erst als die Kinder beim Zubereiten selbst mithelfen durften, freundeten sie sich mit dem gesunden Essen an. In Deutschland lädt Tim Mälzer die Kinder zum Mitmachen in seine Show-Küche ein. Kritiker mögen die populären Shows als TV-Gag abtun. Doch zahlreiche Studien belegen die gesellschaftliche Brisanz des Themas „Kinder und Ernährung“. In Großbritannien ist bereits jedes vierte Kind übergewichtig und in Deutschland etwa 10 bis 18% der Kinder und Jugendlichen.

Gut drauf?! Eine ausgewogene Ernährung spielt für die körperliche und geistige Entwicklung eine entscheidende Rolle. Zahlreiche Schüler leiden jedoch unter einer ernährungsbedingten Konzentrationsschwäche. Es gibt Handlungsbedarf: Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung schafft z.B. mit dem ganzheitlichen Projekt „Gut Drauf“ ein Bewusstsein für die Wechselwirkung von Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Das Projekt „FitKid“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung richtet sich gezielt an Kindertagesstätten, denn die Grundlage für das Essverhalten wird bereits in der Kindheit geschaffen. „Es geht darum, Kindern die ganze Vielfalt an Lebensmitteln nahe zu bringen, sie teilhaben zu lassen am Kochen und Backen und ihnen so den Genuss beim Essen zu vermitteln.“

Kinder und Küche sind auch im Tourismus ein Thema. Bei vamos wird die regionale Küche groß geschrieben. Eltern schätzen das, Kinder nicht unbedingt. Wird der Kinderteller zum unbekanntem Terrain, sind die Kinder unzufrieden, liegt der kleinste gemeinsame Nenner bei Spaghetti mit Tomatensauce, klagen die Eltern. „Verständlich“, findet Geschäftsführer Roger Schulze, der als Familienvater selbst großen Wert auf die Ernährung der Kinder legt. Doch er weiß: „Das Kochen für Kinder ist ein Drahtseilakt.“ Mag ein Kind z.B. Kartoffeln, mag es noch lange keine Rösti. Die Essenssituation im Urlaub wird zudem durch soziale Aspekte erschwert. Lehnt eines der Kinder eine Speise ab, sind die nächsten Nein-Sager nicht weit. „Vielen Köchen fehlt die Fantasie“, so Geschäftsführer Uli Mühlberger. 19 Jahre Erfahrung haben ihn gelehrt, wie schwer es ist, ein Haus zu finden, in dem sich auch die Küche ganz auf die Bedürfnisse von Familien einstellt. Er setzt auf Zusammenarbeit. Die Qualitätsbeauftragte Biggi Hägemann besucht viele vamos Häuser und berät Gastgeber und Köche. Mit Erfolg: Die Chefköche Volker Welter-Harste und Kai Dalheimer vom Hotel Hochwald werden als erste „vamos Köche“ eine „Gut Drauf“-Schulung besuchen. Uli Mühlberger freut sich über das Interesse und plant den nächsten Gastgeber-Workshop zum Thema „Kinderessen im Urlaub“.

// Silvia Augustin

Das erste vamos Kochbuch

Essen Kinder nur Spaghetti mit roter Soße? Am liebsten 14 Tage lang? Nichts gegen Pasta mit einem leckeren Sugo. Wenn die Soße selbst gemacht ist, die Tomaten vielleicht sogar aus biologischem Anbau kommen und dazu ein frischer Rohkoststeller gereicht wird, wäre schon das erste Rezept für das vamos Kochbuch fertig. Das erscheint pünktlich zum 20-jährigen Jubiläum 2007.

Autoren gesucht Die Idee für ein „Trost- und Freude“-Kochbuch für Eltern und Kinder kommt aus Medi Stobers Atelier für Gestaltung. Jetzt wollen auch wir gesunde und leckere Rezepte sammeln und bitten Eltern, Kinder, vamos Köche und Freunde um Mithilfe. Und so wird's gemacht: 1. Entscheiden, ob Trost- oder Freude-Rezept? 2. Zutaten mit ungefähren Mengenangaben notieren 3. Arbeitsschritte kurz und bündig aufschreiben 4. Kleine Skizze mit Bleistift oder dünnem schwarzen Filz anfertigen. 5. Name und Adresse des Autors (Kinder mit Altersangabe) 6. Ab geht die Post ins vamos Büro. Zur Belohnung für jedes abgedruckte Rezept gibt's zwei Kochbücher: Eines zum Selbstbehalten und eines zum Weiterverschenken. P.S.: Auch viele vamos Köche möchten wissen, wie sie Kinder im Urlaub glücklich machen können! // Uli Mühlberger

saure Äpfel
Zucker
Zimt
Maccaroni
Zwieback
reichlich Butter
Zucker

Trost

Axel Werner

Äpfel schälen, in Spalten teilen, mit etwas Zucker, Zimt und ein wenig Wasser in einen Topf geben und ca. 5 Minuten köcheln, bis die Äpfel mürbe sind. Erkalten lassen.

Die Maccaroni in reichlich Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebacke in ein Handtuch schlagen und mit dem Nudelholz darüber walzen, so dass die Zwiebacke zerbröseln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brösel und den Zucker hinzufügen und leicht anrösten.

Die fertig gekochten Maccaroni abgießen, in eine Schüssel füllen und die Brösel darüber verteilen.

Dazu gibt es das frische Apfelmus (kalt oder warm).

Maccaroni mit Bröseln und Apfelmus



Klangfarben und Farbtöne

von und mit Frauke Hohberger

Der Ton macht die Musik. Das durften alle vamos Mitarbeiter beim diesjährigen Ausbildungsseminar im Jagdschloss Göhrde live und in Farbe erleben. Mit viel Experimentierfreude und Improvisationstalent wurden unter Anleitung von Frauke Hohberger lautstark „Klangfarben und Farbtöne“ produziert. Einige komponierten Wassermusik, andere durchstreiften den Göhrdewald auf der Suche nach natürlichen Geräuschen und Klangerzeugern. „Viele Instrumente findet man ganz einfach in der Natur und somit an den meisten vamos Zielen“, sagt Frauke Hohberger. Sie muss es wissen: Bereits 1989 hat die ausgebildete Erzieherin ihre erste vamos Reise begleitet. Während damals noch Zirkus auf dem Programm stand, hat Frauke inzwischen ihr Hobby zum Beruf gemacht: die Musik. Seit nunmehr 15 Jahren arbeitet sie als freiberufliche Musikpädagogin. Mit Percussion und Gesang ist sie in zahlreichen Bands und Projekten vertreten. Die Bandbreite reicht vom Trio „Drum & Voice“ über den Unterricht afro-brasilianischer Rhythmen bis zu Schülerprojekten und dem 30-köpfigen Trommelensemble „Kids & Teens“. Die Arbeit mit Kindern ist für Frauke nach wie vor etwas ganz Besonderes: „Ich mag die Lebendigkeit und die Energie der Kinder, ihre Ein- und Ausfälle“, sagt sie schmunzelnd. „Wenn ich Kindern mit meiner Arbeit erlebnisreiche Stunden oder Tage bereiten kann, Zeiten mit

Spaß und Kreativität, Zeiten, in denen sie wachsen, Erfahrungen sammeln und etwas über sich und andere lernen, ist das einfach großartig. Sinnvoller kann Arbeit für mich nicht sein!“ Gerne hat sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen an die vamos Mitarbeiter weitergegeben. Dabei ist es ihr gelungen, auch „Nichtmusikern“ Mut zu machen, sich mit einfachen Dingen der Musik zu nähern, Spaß daran zu finden, mit Kindern Musik zu machen und sich musikalisch etwas zuzutrauen. Allen Eltern und Kindern, die nicht bis zum Urlaub warten möchten, bis sie eine Kostprobe erleben dürfen, empfehlen wir ihr aktuelles Buch „Klangfarben und Farbtöne“. Wer wissen möchte, wie Frauke dazu gekommen ist, Musik zu machen und Bücher zu schreiben, wie sie lebt und arbeitet, findet in den News unter www.vamos-reisen.de ein Interview. Wer sich für ihre Projekte, Bücher oder Veranstaltungshinweise interessiert, schaut am besten einmal auf ihrer eigenen homepage www.drumandvoice.de vorbei.
// Silvia Augustin

Buch- und CD-Tipp Wie klingt eigentlich Gelb? Was haben Schnecken mit der Farbe Rot zu tun? Und wie spielt man einen Feuersalasamba? In ihrem neuen Buch „Klangfarben und Farbtöne“ zeigen Frauke Hohberger und Jule Ehlers-Juhle wie man Farben mit allen Sinnen erleben kann. Mit

originellen Liedern, Spielen, Klanggeschichten und Gestaltungsideen werden Farben hörbar, fühlbar, riechbar und essbar. Die drei Farbwesen Gabi Gelb, Rita Rot und Bruno Blau sind treue Begleiter auf der Reise durch die Welt der Farben. Mit konkreten Spielanleitungen ist das Buch eine wertvolle Lektüre, die zum Nachmachen anregt. Eine tolle Ergänzung ist die CD zum Buch von Frauke Hohberger & Ralf Kiwit. Buch und CD sind im Ökotopia Verlag erschienen.



„Wie es euch gefällt...“

In Shakespeares Komödie „Wie es euch gefällt“ spielen Friedrich, Orlando und Rosalinde die Hauptrolle. In der vamos Gästebefragung gibt es dagegen keine Haupt- und Nebenrollen. Die Meinung jedes einzelnen Gastes ist gefragt. In der Saison 2005 haben sich insgesamt 5964 Familien für einen Urlaub mit vamos entschieden. Wir danken allen 22.179 Eltern und Kindern, die uns mit ihrer Reiseentscheidung ihr wertvolles Urlaubsglück anvertraut haben. Wir danken ebenfalls allen Familien, die uns weiterempfohlen haben, denn die Anzahl der Neukunden ist sensationell: Seit Erscheinen des Sommerkataloges am 21. November 2005 haben aktuell bereits 2045 Familien erstmals eine vamos Reise gebucht. Ein großes Dankeschön geht an alle 2997 Familien, die uns als Stammkunden die Treue halten und zwischen drei und 20 mal mit vamos auf Reisen gegangen sind. Gut ein Drittel aller Familien hat uns den Fragebogen zurückgeschickt und damit einen großen Beitrag zur Qualität unserer Reisen geleistet. Denn das Urteil der Gäste ist für uns nicht nur ein Stimmungsbarmeter, sondern die elementare Grundlage des Qualitätsmanagements. Jeder Fragebogen landet noch vor der Eingabe in die Statistik auf dem Schreibtisch des Geschäftsführers Roger Schulze. Er prüft genau, ob auf allen Urlaubsbühnen die Dramaturgie stimmt, und greift ein, wenn die Eigenregie einmal aus dem Rahmen fällt. An welchem Urlaubsort die Inszenierung besonders gelungen war, verrät Ihnen das Ergebnis der Gästebefragung 2005.

Gesamtnote

1. Hotel Votsala (1,11)
2. Le Ville del Lido (1,28)
3. Seccheto (1,31)
4. Villa Kalypso (1,36)
4. Le Mas du Terme (1,36)

Zielort und Umgebung

1. Le Ville del Lido (1,20)
2. Oberkarteis (1,25)
3. Le Mas du Terme (1,27)
4. Le More (1,30)
5. San Giuseppe (1,31)



Auf zu neuen Ufern!

Der Umzug in die vamos Villa

In den letzten Jahren wurde es immer deutlicher: Das vamos Büro in der Eichstraße ist zu klein! Es wurde ein zusätzlicher Raum nach dem anderen angemietet, doch die Erweiterungsmöglichkeiten hatten ihre Grenzen. Mit inzwischen 24 Mitarbeitern saßen wir vor einem Jahr teilweise zu dritt in einem 10 m² großen Büroraum und es stand fest: Wir brauchen mehr Platz!

Auf der Suche Wie es wohl jeder von der eigenen Wohnungssuche kennt, war der Entschluss für den Umzug schnell gefasst, aber die Suche gestaltete sich schwierig. Es gab verschiedenste Ansprüche, die nur schwer unter einen Hut zu bringen waren. Doch nach vielen Besichtigungen und noch mehr Diskussionen haben wir schließlich unsere neue Heimat gefunden: Die dreistöckige Villa in der Hindenburgstraße, direkt an der Eilenriede – dem größten zusammenhängenden Stadtwald Europas. Die nächste Phase war die Planung des Umbaus, der Renovierung und der Einrichtung des Hauses. Die letzte Hürde war der Umzug am ersten Oktoberwochenende. Dank der guten Organisation, der Mithilfe aller Mitarbeiter und wahrscheinlich auch einer Prise Glück lief (fast) alles reibungslos.

Stolz und glücklich über unser neues Zuhause haben wir am 10. Dezember zum „Tag der offenen Tür“ eingeladen. Der Kinderwaldchor sang unter der Leitung von Liedermacher Unmada das Haus ein, Kinderbuchautor Ingo Siegner versammelte Kinder – und Eltern – zu einer Lesung um sich und im Dachgeschoss war das vamos Café geöffnet. Wir haben uns sehr über das große Interesse der ca. 250 Gäste gefreut und es genossen, unser Büro zusammen mit vamos Gästen, Freunden und Geschäftspartnern „in Besitz zu nehmen“.

Endlich angekommen, haben wir viel „Licht und Luft“ auf drei Etagen genossen, die wunderbare Dachterrasse bei goldenem Herbstwetter genutzt und den Aufenthaltsraum mit dem roten Sofa gefeiert. Hier gibt es einmal in der Woche ein gemeinsames Mittagessen (vielen Dank Friederike!), so dass wir uns trotz der Größe des Hauses nicht aus den Augen verlieren... Heute fragen wir uns manchmal, wie wir jemals woanders arbeiten konnten. Und wie haben wir den Sommer all die Jahre ohne Dachterrasse überstanden? Falls Sie im Sommer einmal Vogelstimmen am Telefon hören, jetzt wissen Sie, woran es liegt...
// Kirsten Harms



Ein Traum wird wahr!

Nach fast einjähriger Bauzeit und einigen neuen grauen Haaren freuen sich Fabian Früh und Michael Böhmer, dass ihr Traum zur Wirklichkeit geworden ist. Am 03. Juni feiern sie mit Festzelt und Feuerwerk die Eröffnung des Feriendorfes Aniata. Ab dann heißt es für alle vamos Gäste „Herzlich willkommen“ oder besser „Zapraszamy“! Da die polnische Sprache nicht zu den Schulfächern von Fabian und Michael gehörte, sind die beiden Hamburger noch fleißig am Büffeln. Denn zu ihrem Umzug von Hamburg in die Masuren gehört auch das Lernen polnischer Vokabeln. Schließlich möchten sie sich mit Jurek, Ania und all den anderen auch in deren Muttersprache unterhalten können – war es doch die Offenherzigkeit und Freundlichkeit der Bewohner, die Fabian und Michael dazu bewegt hat, die Stadtwohnung gegen die unberührte Natur der Halbinsel Aniata zu tauschen. Bisher waren die beiden als Unternehmensberater unterwegs, heute hier, morgen dort. Das wollten sie verändern. Nach langem Suchen, haben sie die Seenwelt der Masuren entdeckt und dort für sich und fünfzehn Gastfamilien ein neues „Zuhause“ geschaffen. Schauen Sie einmal vorbei. Fabian und Michael freuen sich auf Sie!

// Silvia Augustin

Unterkunft

1. Villa Kalypso (1,18)
2. Hochwald (1,19)
3. Le More (1,29)
4. Irini Mare (1,45)
5. Le Ville del Lido (1,46)

Kinderbetreuung

1. La Clé des Champs (1,03)
2. Villa Kalypso (1,04)
3. Soldalen (1,10)
4. Mulin del Rancone (1,13)
5. Oberkarteis (1,18)

Essen und Trinken

1. Landhaus Kemper (1,19)
2. Ai Vigneti (1,29)
3. Petit Château (1,36)
4. L'Ondine (1,38)
5. La Clé des Champs (1,44)

Kleinkindbetreuung

1. Kenners LandLust (1,00)
1. Villa Kalypso (1,00)
3. Residence Trezene (1,18)
4. Irini Mare (1,48)
5. Oberkarteis (1,57)

Atmosphäre

1. Hotel Votsala (1,00)
2. Reguengo (1,09)
3. Le More (1,19)
3. Villa Kalypso (1,19)
5. Chesa Valisa (1,25)

Kindergesamturteil

1. Villa Kalypso (1,04)
2. Soldalen (1,18)
3. Oberkarteis (1,24)
4. La Clé des Champs (1,20)
5. Petit Château (1,23)

„Was ihr wollt“

In der Saison 2006 feiern wir gleich 15 mal Premiere, denn 15 Ziele sind neu im vamos Programm. Haben wir das richtige für Sie gefunden? Das möchten wir genauer wissen. Daher wird Christopher Scharmann im Rahmen seiner Diplomarbeit etwa 40 Familien telefonisch um ihre Meinung bitten. Wünschen Sie ein Hotel oder doch lieber eine Ferienwohnung? Ist das Betreuungsangebot ausreichend? Und worauf legen Sie im Winterurlaub besonderen Wert? Auf der Grundlage Ihrer Aussagen werden wir einen Fragebogen entwickeln, der im Herbst 2006 versendet wird. Wir freuen uns auf zahlreiche Antworten der vamos Gäste, den Experten für Familienurlaub!



Kurz und bündig...

vamos in der Presse

„So müssen Ferien sein: Die Sonne lacht vom Himmel, wir finden Ruhe, wenn wir wollen, und Abenteuer, wenn wir unterwegs sind.“

Nicola Schwannhauer in Familie & Co über ihren Urlaub im Hotel Cala Santanyi auf Mallorca

„Als es nach zwei Wochen wieder nach Hause gehen soll, sind sich Max und Moritz einig. „Wir wollen nicht nach Hause“, sagen sie wie im Chor, „wir wollen für immer hier bleiben.“

Stefan Dammann im Weserkurier über seinen Urlaub in der Hacienda am Meer in Andalusien

Herzlich eingeladen...

sind alle vamos Gäste zum Hoffest im Biohof Zum Pferdebrunnen am 17. Juni. Familie Langer veranstaltet ab 14.00 Uhr ein buntes Programm rund um das Thema Reiten. Höhepunkt des Tages ist die Fohlentaufe nach dem Kaffeetrinken am Nachmittag. Der Tag klingt bei Lagerfeuer und Stockbrot aus.

Die Goldene Windrose

vamos hat sich mit seinen beiden Katalogen bei dem Wettbewerb um die besten Reisekataloge, der Goldenen Windrose, qualifiziert. Am 09.03. waren Silvia Augustin und Kirsten Harms bei der Preisverleihung auf der ITB in Berlin. Besonders spannend: Niemand wusste vorher, auf welchem Platz vamos gelandet ist. So hieß es Daumen drücken und hoffen. Es hat sich gelohnt: in diesem Jahr ist der vamos Katalog auf Platz 7 geklettert. Wir freuen uns über diese Auszeichnung und werden uns mit neuer

Energie daran machen, unseren Katalog noch schöner und informativer zu gestalten. Besonders gefreut hat uns die Aussage von dem Jurymitglied Peter Aldag: „Hier spürt und sieht man auf jeder Seite, die Macher lieben ihren Beruf und das Thema Eltern-Kind-Reisen ist wahre Berufung.“ Danke für das Kompliment!

Geheimtipps

Alle vamos Reiseziele wählen wir nach strengen Kriterien für unsere Gäste aus. Sie haben den Charakter von Geheimtipps, wie sie von Freunden an Freunde weitergegeben werden. Einen Volltreffer hat schon manch vamos Gast gelandet, wenn er uns seinen persönlichen Geheimtipp verraten hat. Auf diesem Wege sind wir z.B. auf das Feriendorf Aniata aufmerksam geworden und kürzlich auf ein neues Haus in Südtirol. Haben auch Sie einen Geheimtipp, den Sie uns verraten können? Keine Sorge: Wenn wir Ihren Tipp in unser Programm aufnehmen, finden Sie es im vamos Katalog zum gewohnten Preis wieder. Denn wir garantieren allen vamos Gästen, dass der Preis bei vamos immer derselbe ist wie vor Ort. Im Hotel anrufen und direkt buchen lohnt also nicht. Im Gegenteil: Bei vamos bekommen Sie immer ein bisschen mehr. Wir beraten Sie persönlich und sind auch dann für Sie da, wenn es tatsächlich einmal Probleme gibt. Wenn Sie also einen Tipp für uns haben, sind wir dankbar und Sie erhalten einen Reisegutschein bis 500 €, wenn Ihr Lieblingsziel den Weg bis in den nächsten vamos Katalog schafft.

Wir gratulieren!

Rechtzeitig zum Sommer eröffnet die Alte Schmiede auf Usedom. Alle Gäste können gespannt sein, denn die Gastgeber, Cornelia und Michael Korts, sind bekannt für ihre guten Ideen. Wir gratulieren den beiden schon jetzt zu ihrem großen Projekt und wünschen Ihnen einen guten Start in die erste Saison!

Neu im Team

Schon wieder hat das vamos Team Verstärkung bekommen: seit Oktober 2005 ist **Jonas Rothe** als Auszubildender zum Reiseverkehrskaufmann neu dabei. Gerade rechtzeitig zur WM verstärkt der Hannover 96-Fan das Verkaufsteam und wird somit dafür sorgen, dass das Fußballfieber im Sommer auch im vamos Büro ausbricht.

Seit Anfang diesen Jahres unterstützt **Ole Fernholz** die EDV-Abteilung, wie z.B. bei Satz und Gestaltung dieser Kundenzeitung und bei der Katalogproduktion.

Und dann gibt es noch **Sidney**, seit August 2005 bei vamos und eine tierische Bereicherung des vamos Teams. Den gut einjährigen Labrador-Mischling hat **Julia Saul** aus einem Tierheim in Leverkusen geholt. Seitdem jagt die junge Hündin durch unser Haus oder schnarcht friedlich unter Julias Schreibtisch – unter neidischen Blicken des Teams.

Von Gast zu Gast

Besuchen Sie vamos doch einmal im Internet-Forum. Hier haben alle Besucher die Möglichkeit, ihre Meinung zu äußern, Fragen zu stellen oder einfach einmal zu schauen, wie es anderen Gästen an ihrem Reiseziel gefallen hat. www.vamos-reisen.de

Der nächste vamos Winter...

kommt bereits im August zu Ihnen ins Haus. Auf 56 Seiten präsentieren wir Ihnen im Winterkatalog 2006/07 die schönsten Reiseziele für gelungene Winterferien. Neben den bewährten Hotels und Bauernhöfen der letzten Saison haben wir einige Neuentdeckungen für Sie im Angebot: z.B. ein neues Hotel im Pflerschtal oder ein Haus zum Wohlfühlen im Kleinwalsertal. „Heiße“ Tipps für freie Plätze an der Sonne finden Sie ebenfalls im neuen Katalog. Erscheinungstermin: 21.08.2006

Impressum

Herausgeber: **vamos Eltern-Kind-Reisen**
Hindenburgstr. 27 - 30175 Hannover
Fon: 0511 400 799-0 - Fax: 0511 400 799-99
e-mail: kontakt@vamos-reisen.de - Internet: www.vamos-reisen.de
Layout: Katharina Martini - Redaktion: Silvia Augustin, Kirsten Harms - DTP: Ole Fernholz
Druck: Hahn-Druckerei Hannover, Auflage 27.000
V.i.S.d.P: Silvia Augustin

