

Ferienzeit in der Tiroler Zugspitz Arena

So geht Familienurlaub im Sommer 2021!

Der ideale Familienurlaub 2021? Sonnenklar, er muss den Spagat schaffen aus gemeinsamen Familienerlebnissen und organisierter Kinderbetreuung. Damit Groß und Klein sich wiederfinden, aber die Eltern auch mal aufatmen können. Warum das gerade in diesem Jahr so wichtig ist, erklärt Kinder- und Schulpsychologin Linda Siebenhüner.

Gemeinsamer Urlaub bereichert das Leben von Groß und Klein gleichermaßen. Nach Lockdown und Homeschooling nimmt der Wunsch nach Normalität und Freiheit jeden Tag zu. Vor allem bei Kindern. Kinder- und Schulpsychologin Linda Siebenhüner erklärt, worauf es im Familienurlaub 2021 ankommt: „Gemeinsame Erlebnisse sind wichtig, um festgefahrene Alltagsroutinen wieder zu verlassen und andere Sinneskanäle zu stimulieren. Das senkt den Stresspegel und wirkt sich insbesondere bei Kindern positiv auf die Entwicklung neuer Hirnstrukturen aus.“ Dafür bietet sich eine Urlaubsregion an, die viele gemeinsame Aktivitäten offeriert, damit sich Eltern und Kinder wieder als Familien wahrnehmen. Gleichzeitig sollte das Ferienziel eine Kinderbetreuung bieten, damit die Eltern auch mal wieder Zeit zum Aufatmen haben. Und nah sollte es sein. Ideal geeignet für den ersten Urlaub in diesem Jahr: die „Familiennester“-Region Tiroler Zugspitz Arena auf der (österreichischen) Sonnenseite von Deutschlands höchstem Berg.

Aktive Familienzeit tut den Eltern genauso gut wie den Kindern

Schon ein paar gemeinsame Tage bieten Familien die Chance, entspannte Quality Time miteinander zu verbringen – und ihre Bindung zu festigen. Damit im ersten Urlaub aber nur Freudentränen kullern, gilt es, einige Tipps zu beachten: Man sollte Rückzugsmöglichkeiten schaffen, damit die neue Nähe nicht einengt. Psychologen raten zudem, die Karten vor dem Urlaub offen und ehrlich auf den Tisch zu legen: Wer erwartet was von der gemeinsamen Auszeit? Mama und Papa wollen sich abends auch mal gemeinsam abseilen. Die Kinder wollen auch mal die Bestimmer sein, was die Familie unternimmt. Ideal ist es natürlich, wenn das Urlaubsziel Eltern und Kindern gleichermaßen viel bieten kann. Dabei profitiert man sogar nachhaltig! Laut Psychologin Siebenhüner unterstützen die Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse dabei, den

Leistungsdruck in Schule und Ausbildung zu bewältigen. „Der entstehende Freiraum hilft Eltern beim Entschleunigen, den Kindern beim Spüren des eigenen Körpers und beim Erleben von Selbstwirksamkeit.“

Wichtig für den ersten Auslandsurlaub 2021: kurze Wege ins Urlaubsglück

Die erste Urlaubsreise nach dem Lockdown sollte nicht zu lange dauern. Also lieber mal ein verlängertes Wochenende verreisen als gleich zwei Wochen. Zudem sollte man nicht zu weit weg von zuhause urlauben. Also am besten grenznah nach Tirol und in die Tiroler Zugspitz Arena reisen. Übrigens: Die Tiroler Zugspitz Arena erreicht man wunderbar entspannt und umweltbewusst mit dem Zug via München und Garmisch-Partenkirchen.

Aktivitäten für Jung und Alt

Hier auf der Sonnenseite der Zugspitze finden Jung und Alt zusammen. Ob Wassererlebnispfad, Zauberwald oder Biberpfad – in den sieben Orten der Tiroler Zugspitz Arena können kleine und große Wanderer jede Menge Sensationen erleben. Auch ganz kleine Abenteurer kommen auf der „Almsee-Runde“ voll in Fahrt. Ältere Kids, die hoch hinauswollen, begeben sich im Kletterwald in Bichlbach in die Senkrechte. Oder bei schlechtem Wetter in die Kletterhalle in Ehrwald.

Kinder brauchen starke Flügel: Und die trainieren sie am besten im Urlaub

Gemeinsame Erlebnisse mit der Familie, aber auch das Spielen und Toben mit Gleichaltrigen sind für die Entwicklung und das seelische Wohl von Kindern wichtig und fördern die Sozialkompetenz. Da kommen hochwertige Kinder- und Jugendprogramme wie gerufen: Für Kinder zwischen vier und neun Jahren bietet die Tiroler Zugspitz Arena als Partnerregion der Tiroler Familiennester ein kostenloses Kinderprogramm mit vielen tollen Abenteuern an. Die Tiroler Familiennester nutzen die Tiroler Almenwelt – Wälder, Wiesen, Bäche – und locken mit vielfältigen Spielprogrammen und geprüften Unterkünften. Siebzehn Tourismusregionen gehören dem Verein Tiroler Familiennester an – und verpflichten sich hohen Qualitätsstandards. Im Sommer 2021 erwartet Kasimir Kräutermandl die kleinsten Gäste in der Tiroler Zugspitz Arena.

Und für die Großen? Klettern, Biken, Canyoning und, und, und! Kids ab zehn Jahren freuen sich im Familiensommer auf der Tiroler Seite der Zugspitze auf das

adrenalingeladene Jugendprogramm. Und sind die Kinder glücklich, sind es die Eltern auch. Und haben endlich mal wieder Zeit zu zweit.

Weitere Presseinformationen und Fotodownloads online unter www.tza.newsroom.pr