

Tiroler Familienjournal

2/2004

www.familienpass-tirol.at

mehr Spaß
mehr Tipps
mehr Sicherheit

Eine Familienaktion des Landes Tirol

Erlebniswelt Tirol

Die besten Ausflugs-Tipps für einen aufregenden Sommer Seite 10

Alpenrundflüge mit FLY TYROL

Seite 13

Endlich Sommer

Die besten Tipps zur Familien-Ferienzeit



tirol

Juff Familienreferat



Aktuelle FAMILIENPASS-Vorteile im Überblick ab Seite 20

Ermäßigungen bis zu

-50%



Liebe Tiroler Familien!

Wie Untersuchungen in anderen Bundesländern gezeigt haben, nutzen Familienpassbesitzer die Familien-Freizeitangebote besonders häufig, weil sie einfach besser darüber informiert sind, welche Möglichkeiten es überhaupt gibt.

Die Angebote für Familien in einem Tourismusland wie Tirol sind vielfältig und nicht nur auf unsere Gäste beschränkt. Warum also nicht die Natur und das Freizeitangebot, das Menschen aus aller Welt zu uns kommen lässt, selber intensiv nützen? Es ist wichtig, dass wir den Tourismus auch aus dieser positiven Perspektive betrachten. Die Inanspruchnahme des touristischen Angebotes in unserem Land soll allen Tirolerinnen und Tirolern und vor allem den einheimischen Familien ermöglicht werden. Die mehr als 500 Vorteilsgeber, die den Tiroler Familienpass unterstützen, tragen dazu sehr viel bei.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen als Familienpassinhaber, dass Sie auch in diesem Tiroler Familienjournal wieder Angebote und Anregungen finden, die Ihnen und Ihrer Familie den Weg zu den vielen familienfreundlichen Betrieben in unserem Land zeigen.

All jenen Unternehmern, die als Partnerbetriebe den Familienpass in der Startphase mit ihrem wirtschaftlichen Engagement unterstützen und damit zeigen, dass Familien in ihren Unternehmen besonders willkommen sind, sei an dieser Stelle einmal gedankt.

Wo immer sich familienfreundliche Anbieter und Eltern mit Kindern in diesem Sommer auch treffen mögen, wünsche ich allen Beteiligten jedenfalls viel Sonne und die dazugehörige Ferienstimmung.

Ihr

Herwig van Staa

Dr. Herwig van Staa
Landeshauptmann

Tiroler Familienjournal

URLAUB



SOMMERZEIT – REISEZEIT
Tipps zum Familienurlaub

4

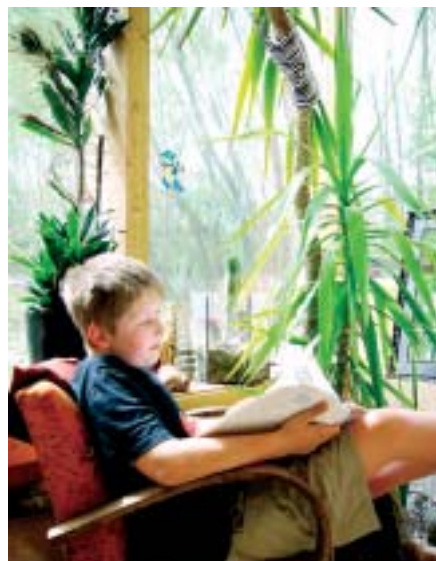
URLAUB



FAMILIENFERIEN AUF „BALKONIEN“

8

FERIEN



THEMA SCHULE
Stressfreie Lernferien

18

HIGHLIGHTS



ERLEBNISWELT TIROL
Die tollsten Ausflugstipps für einen aufregenden



im Überblick

INFORMATION



TREFFPUNKT FAMILIE

Das war los! / + Infos

14

GESUNDHEIT



VORSICHT, SONNE!

Alles zum Thema Sonne

16

HIGHLIGHTS



Sommer

10

HIGHLIGHTS



DIE NEUEN VORTEILSGEBER

20

HIGHLIGHTS

Vorwort



Liebe Familien!

Die meisten von Ihnen werden sich nun schon auf die bevorstehende Urlaubszeit freuen.

Viele Eltern nützen vor allem die Sommerferienzeit als gute Gelegenheit, mit der Familie mehr Gemeinsamkeit zu erleben als im übrigen Jahr.

In diesem Zusammenhang ist allerdings um einiges mehr Ideenreichtum in Bezug auf gemeinsame Familienaktivitäten gefragt als im übrigen Jahr. Das gilt zwar vor allem für jene, die im eigenen Land bleiben, nicht zuletzt aber auch für alle, die mit der Familie verreisen.

Dieses Sommer-Familienjournal, ganz exklusiv nur für Familienpassinhaber, will Ihnen einige nützliche Familientipps für die bevorstehenden Sommerferien mit auf den Weg geben.

Ich hoffe, dass Ihnen der eine oder andere Hinweis den kommenden Ferientag etwas angenehmer macht und wünsche Ihnen und Ihrer Familie einen erholsamen Sommer.

Ihr Familienreferent des Landes Tirol


Sebastian Mitterer

Dipl.-Vw. Mag. Sebastian Mitterer

Der Familienpass im Internet

Wenn Sie besonders aktuelle Informationen zum Familienpass haben wollen, können Sie diese auch über Internet abrufen:

www.familienpass-tirol.at

Sie können sich via Internet aber auch Informationen über das österreichweite Angebot für Tiroler Familien holen (Die betreffenden Vorteilsgeber sind mit Österreich-Fähnchen  markiert).

www.familienpass.at

Alle weiteren Fragen zum Familienpass beantworten wir unter folgenden Kontaktadressen:

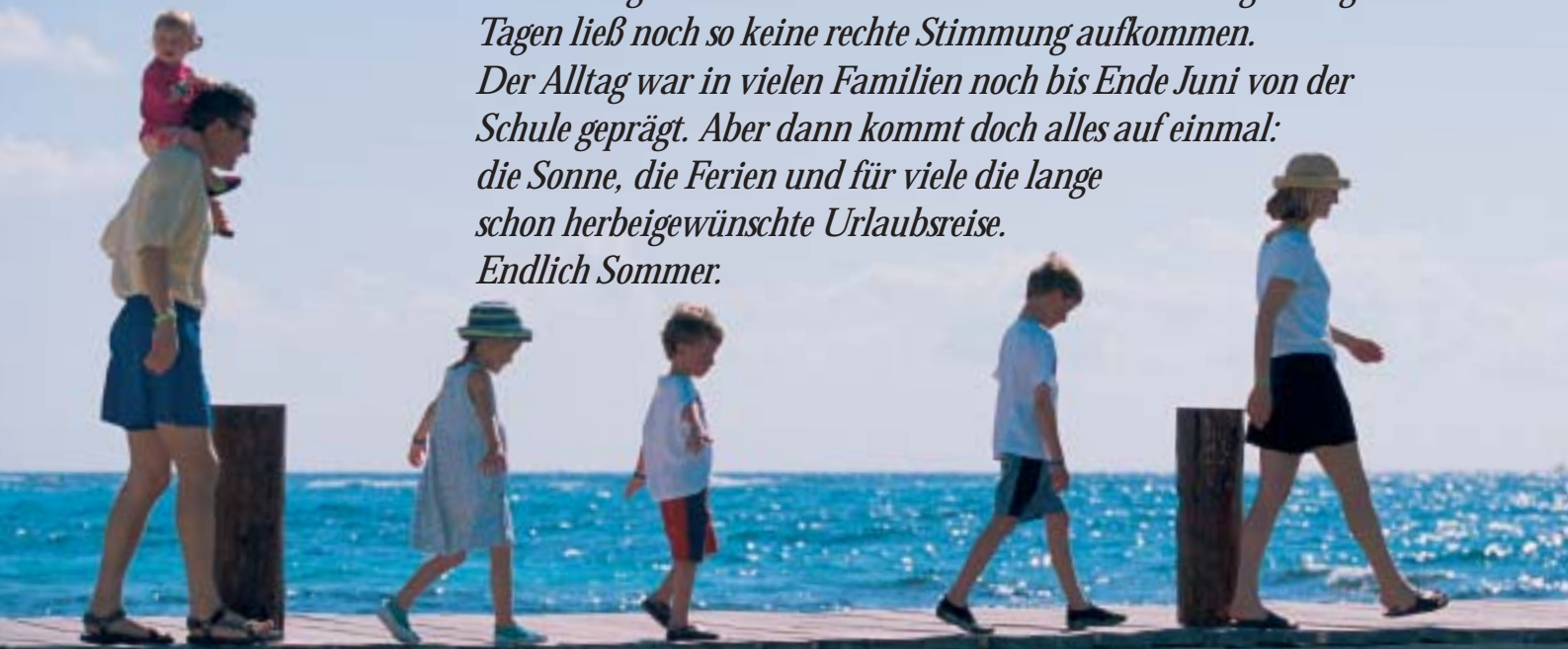
**UNSERE INFO-HOTLINE
0512/508-36 36**

**UNSERE FAX-ADRESSE
0512/508-35 65**

**UNSERE MAILADRESSE
juff.familie@tirol.gv.at**

IMPRESSUM: Tiroler Familienjournal – Herausgeber: Amt der Tiroler Landesregierung, JUFF – Familienreferat, Michael-Galsmair-Straße 1, 6020 Innsbruck, Tel.: 0512/508-35 73 • Medieninhaber: Marketingservice Thomas Mikscha, Josefstr. 37, 3100 St. Polten, Tel.: 0 27 42/76 8 96, Fax DW 20, E-Mail: office@mstm.at • Internet: www.familienpass-tirol.at • Redaktion: Amt der Tiroler Landesregierung, JUFF – Familienreferat • Druck: Druckerei Berger, Horn • Grafische Gestaltung: Bernd Tenner • Fotos: Comstock, JUFF • Informationen und Rückfragen: Sollten Sie Interesse haben, selbst Vorteile den Familienpassinhaber/innen zu gewähren und im Familienjournal platziert zu sein, wenden Sie sich an uns, wir beraten Sie gerne: Marketingservice Thomas Mikscha, Josefstr. 37, 3100 St. Polten, Tel.: 0 27 42/76 8 96, Fax DW 20, E-Mail: office@mstm.at. Für die Richtigkeit der Angaben im Vorteilsgeberteil wird keine Haftung übernommen.

Gemächlich ist er wieder einmal ins Land gezogen, der Sommer. Das ständige Wechselbad an eiskalten und mittelmäßig sonnigen Tagen ließ noch so keine rechte Stimmung aufkommen. Der Alltag war in vielen Familien noch bis Ende Juni von der Schule geprägt. Aber dann kommt doch alles auf einmal: die Sonne, die Ferien und für viele die lange schon herbeigewünschte Urlaubsreise. Endlich Sommer.



Die besten Tipps für den Familienurlaub Sommerzeit

Gute Urlaubsvorbereitung

Gerade weil die Ferienstimmung so plötzlich in unseren Alltag hereinbricht, besteht manchmal die Gefahr, dass kurz vor Antritt der Urlaubsreise die große Hektik ausbricht. Diesen Stress nimmt man dann in den Urlaubsort mit. Da muss nur noch

an der Hotelrezeption eine Kleinigkeit danebengehen und der halbe Urlaub ist schon verbraucht mit gegenseitigem Stressabbau. Man hat ja schließlich genügend Konfliktstoff, den man ganz frisch im Handgepäck von zu Hause mitgenommen hat.

Ein guter Rat: nehmen Sie sich genügend Vorbereitungszeit. Eine kleine Checkliste hilft dabei, dass man am Strand später nicht dauernd daran denken muss, ob der Haupt-Gashahn zu Hause wohl abgedreht wurde. Planen Sie möglichst einen Ferientag zu Hause ein, bevor Sie abfahren.



Autofahren mit der Familie

Fahren Sie möglichst nicht, wenn alle fahren. Planen Sie rechtzeitige Pausen ein. Die Kleidung sollte bequem sein. Für längere Fahrten in der Sonne sollten Sie für entsprechenden Sonnenschutz vorsorgen (Sonnenrollos oder zur Not ein eingeklemmtes Handtuch), den Kindern zuliebe. Denken Sie daran, dass Sie gerade für die Kleinen Getränke mit praktischem Verschluss mit auf die Reise nehmen. Und noch ein Rat: Bei hoher Geschwindigkeit sind Schiebedächer und offene Fenster eine echte Erkältungsgarantie. Auch die Klimaanlage sollte sehr dosiert eingesetzt werden, sonst beginnt der Urlaub im sonnigen Süden in der Apotheke statt am Strand.



Reisezeit

Gut vorsorgen, damit nichts passieren kann.

Ein Auslandskrankenschein ist die einfachste Form der Vorsorge, damit es im Fall des Falles am Urlaubsort nicht noch zusätzlichen Kummer gibt, wenn schon sonst nicht alles wunschgemäß gelaufen ist. Eine

Reisekrankenversicherung kann besonders in jenen Ländern helfen, wo es keine umfassenden staatlichen Übereinkommen zur Anerkennung von Ansprüchen im Falle einer Krankheit oder eines Unfalles im betreffenden Urlaubsland gibt. Erkundigen Sie sich auch, inwieweit und unter welchen Bedingungen eventuell Ihre



Tipps für die Reiseapotheke

WICHTIG:

Die Medikamente sollten kühl lagern und nicht der direkten Sonne ausgesetzt sein. Da sie im Urlaub freier zugänglich sind, bitte besonders darauf achten, dass die Kinder sie nicht erreichen können. Denken Sie an ausreichend Vorrat bei chronischen Krankheiten.

SONST NOCH EMPFEHLENSWERT:

Fieberthermometer, Nasen- und Ohrentropfen, Pflaster, Hautdesinfektionsmittel, Pinzette, Mullbinde, elastische Binde, Zäpfchen gegen Fieber, eventuell ein Mittel gegen Übelkeit oder etwas gegen Verstopfung, Kohletabletten gegen Durchfall, Tropfen gegen Augenreizungen, leichte Schmerzmittel (Aspirin u. Ä.), eine Muskel- salbe und Husten- und Erkältungs- saft. Im Übrigen kennen Sie ja wahrscheinlich schon Ihre üblichen typischen Familien- wehwechen und was dagegen hilft.



Kreditkarte Versicherungsschutz bietet. Eine eigene Reiseunfallversicherung ist dann am ehesten nützlich, wenn man zu Hause keine Unfallversicherung hat und der Urlaub (z. B. Sporturlaub) besondere Unfallgefahren birgt. Sonst ist das Unfallrisiko im Urlaub auch nicht höher als daheim. Haftpflichtversichert sind fast alle Familien ohnehin durch ihre Haushaltsversicherung. Auch hier gilt, dass in den meisten Fällen wohl kein zusätzliches Risiko zu erwarten ist, das nicht durch diese Versicherung bereits gedeckt ist.

Und noch ein Rat: Eine kleine Reiseapotheke kann sehr nützlich sein (siehe Kasten Seite 5).

Im Krankheitsfall eventuell nicht vergessen: beim Arbeitgeber krank melden und ein Attest vom behandelnden Arzt im Ausland besorgen.

Tipps für Sonnenanbeter

Wer am ersten Tag tief braun werden will, liegt meistens ab dem nächsten tief rot im Zimmer.

Kinder halten sich seltener im Schatten auf und brauchen daher extra Sonnenschutz. Also ausreichend und oft genug wasserfeste Sonnencreme oder Sonnenmilch mit hohem Sonnenschutzfaktor auftragen (möglichst frei von Farb- und Konservierungsstoffen). Kinder, die sich nicht gerne eincremen lassen, könnten wenigsten Sonnenschaum interessant finden – das geht dann auch ein bisschen schneller.

Der Sonnenschutz sollte immer 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden.

Sonnenbrillen sind nicht nur ein modisches Accessoire, das gilt vor allem auch für die Kinder. Nicht alle Kleinen lassen sich davon überzeugen. In jedem Fall ist daher auch ein Schutz für den Kopf wichtig, der besonders bei kleineren Kindern idealerweise auch den Nacken schützt.

Die Lippen gelten oft als Stiefkind beim Sonnenschutz. Sie haben aber keine Talgdrüsen und daher auch keine natürliche Schutzschicht. Ein Pflegestift schützt vor zu viel Sonne, Salzwasser und Seewind. Gibt's für Kinder übrigens auch in ver-

schiedenen Geschmacksnoten!

Und noch ein Tipp: Abends nach dem Sonntag helfen After-Sun-Produkte, die Haut zu beruhigen und zu regenerieren.

Rund ums Wasser

Für Kinder, die noch nicht schwimmen können, sind Schwimmflügel ein Muss, wenn ein Pool in der Nähe ist. Machen Sie sich außerdem immer gut aus, wer gerade auf die Kleinsten aufpasst. So manches Problem ist entstanden, weil sich einer auf den anderen verlassen hat.

Jüngere Kinder, die schwimmen lernen sollen, schätzen vor allem chlorarmes und warmes Wasser (etwa 30 Grad). Bei ersten Versuchen sollten Sie darauf achten, dass Sie selbst im Becken problemlos stehen können. Kindern liegt manchmal die Rückenlage zu Anfang besser, weil man beim Brustschwimmen das Gesicht eher eintaucht. Unterstützen Sie die ersten Versuche mit aufblasbarem Wasserspielzeug. Lob ist wichtig! Wenn's noch zu früh ist, bloß keinen falschen Ehrgeiz. Es kommt ja hoffentlich wieder mal ein Urlaub ...

Für einen harmonischen Urlaub

Es kommt natürlich darauf an, wie viel Konfliktstoff man ohnehin schon von zu Hause mitgenommen hat. Wenn das Urlaubsziel zum Beispiel nicht gemeinsamen Interessen entsprechend ausgesucht wurde, ist schon die Ausgangslage nicht besonders





rosig. Da hat dann jemand schon negative Erwartungen, für die er Bestätigung sucht. Aber auch zu hohe Erwartungen an die Urlaubsfreude sind nicht so gut. Zu leicht werden sie enttäuscht.

Hinzu kommt, dass man sich im Urlaub besonders häufig nahe ist – näher als im Familienalltag.

Was kann man tun?

Eigentlich beginnt das Anti-Ärgerprogramm schon zu Hause. Wenn jeder seine Sachen selber packt, findet er sie auch am Urlaubsort ohne Stress. Kümmern Sie sich rechtzeitig um ein Schlechtwetterprogramm (Shopping, Sightseeing usw.). Sorgen Sie dafür, dass jeder für seine Interessen etwas findet. Es muss nicht immer die ganze Familie alles mitmachen. Nur so hat man sich dann auch einmal etwas zu erzählen. Ab und zu braucht es allerdings Kompromisse, aber wer nicht schon vor dem Urlaub gelernt hat, wie das geht, wird es auch hier nicht lernen. Allerdings kann die entspannte Gesamtatmosphäre auch manchmal Wunder wirken.





Urlaub auf

Auch für Balkonien gilt:

Vorbereitung ist alles

Ein Urlaub zu Hause muss durchaus nicht langweilig sein. Voraussetzung ist allerdings eine gute Planung. Es muss ja nicht jeder Tag ein Highlight bieten. Aber einige zusammenhängende Tage hintereinander, an denen man durch gemeinsame Unternehmungen so etwas wie Urlaubsgefühl aufkommen lässt, sollten in der Vorausplanung schon enthalten sein.

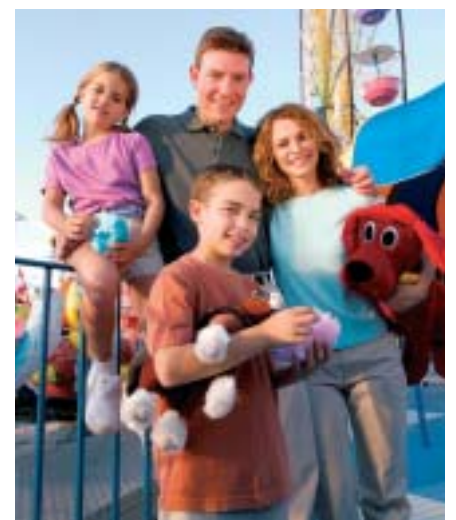
Ferienplan als Familienspaß

Gleich zu Beginn der Ferien lohnt es sich, wenn man sich zunächst für eine kleine Familienkonferenz Zeit nimmt, um zu klären, wo die Urlaubsschwerpunkte während der Ferienzeit gelegt werden. In den ersten Ferientagen ist ohnehin Entspannen ohne viel Planung angesagt, zum Beispiel einmal richtig schön ausschlafen.

Wann will und kann die Familie einige

Tage hintereinander etwas unternehmen, welche Wochenenden werden reserviert (mit Einplanung von Schlechtwetterersatzprogramm) und welche Abende werden für bestimmte Gemeinsamkeiten eingeplant?

Es können auch einige Aktivitäten dabei sein, die entsprechend den verschiedenen Interessen nicht von der ganzen Familie gemeinsam unternommen werden. Die Eltern oder die allein erziehende Mama wollen vielleicht einmal wieder



Rund 40 Prozent der Österreicher verbringen ihren Urlaub daheim. Sei es, weil es einfach an Fernweh mangelt oder aber auch am nötigen Budget. Ein Familienurlaub ist nämlich bei allen Vorteilsangeboten nicht gerade ein Vergnügen, das man sich jederzeit leisten kann oder will. Also heißt es für so manche Familie: heuer geht's nach Balkonien.

Balkonien

mit Freunden ausgehen und die Kinder wollen bei ihren Großeltern übernachten. Das ließe sich zum Beispiel auch gut kombinieren.

Dann geht es daran, zu überlegen, wie viel in der Kriegskasse ist, um einige gemeinsame Familienunternehmungen zu finanzieren, die etwas kosten (der Besuch im Zoo mit Anfahrt, einige Male essen gehen, größere Ausflüge usw.). Gleichzeitig geht es um das Sammeln von Ideen (eine Ideensammlung finden Sie im nebenstehenden Kasten).

Ferienkalender anlegen und der Urlaub ist perfekt

Jetzt müssen nur mehr die geplanten Aktivitäten in einen Ferienkalender eingetragen werden. Nicht vergessen: Ersatzaktivitäten für unerwartete Regentage bereithalten und eventuell auch die Ideenliste aufbewahren, falls es aus irgendeinem Grund spontane Umstellungen im Urlaubsprogramm geben muss. Dann kann nicht mehr viel schief gehen.



Ideensammlung für den Urlaub auf Balkonien

Bei Schönwetter

- Schwimmbadtag
- Ausflug zum Badeseen
- Tierpark
- Höfemuseum
- Burg/Schloss
- Stadtbummel, Eis essen gehen
- Beeren suchen im Wald
- Pilze suchen im Wald
- Bergwanderung
- Frühstück am Balkon
- Sportnachmittag mit Ballspielen, Federball, Volleyball
- Boots- oder Schifffahrt (eventuell mit weiterem Ausflug verbunden)
- Radtour
- Ein Fotoausflug, auch für die Kinder
- Einen Streichelzoo besuchen
- Eine Waldralleye mit Pflanzenbuch

Bei Regenwetter

- Hallenbad
- Museum (Auskunft in Tourismusbüros über die Vielfalt an kleinen Museen)
- Spielenachmittag mit der Familie
- Einen Besuch machen
- Eine andere Stadt besuchen (eventuell mit der Bahn)

Bei jedem Wetter

- Kinder ein paar Tage bei den Großeltern
- Kinder besuchen ein Ferien-Tagesprogramm in der Region (z. B. Innsbrucker Ferienzug)
- Kinder besuchen einen Kurs (Angebote bei Tourismusverbänden in der Region)
- Gemeinsam essen gehen
- Ein Lesetag
- Eine Ausstellung besuchen

Abendaktivitäten

- Grillabend im Freien
- Kinder übernachten im Zelt im Garten (evtl. bei Freunden)
- Kurkonzert oder Dorffest
- Stadtbummel
- Eine kleine Nachtwanderung mit den Kindern

Und noch ein paar eigene Ideen ...

Die besten Ausflugs-Tipps für diesen Sommer. Action, Spaß und Vergnügen für die ganze Familie.



Erlebnisswelt Tirol



Haflinger Erlebniswelt Fohlenhof Ebbs

- Besichtigungen • Schauprogramme •
- Museum • Reiten und Fahren •

Fohlenhof Ebbs, 6341 Ebbs
Tel. 05373-42210 • Fax 05373-42150
info@haflinger-tirol.com
www.haflinger-tirol.com

- Besichtigungen täglich (9.00 - 17.00 Uhr)
- Haflinger- und Kutschenmuseum
- Reitstunden für Anfänger und Fortgeschrittene
- Fahrunterricht (1- bis 4-Spanner)
- Kutschenfahrten
- Juli bis Sept. jeden Freitag um 20 Uhr Schau-programm
- Juni bis Sept. jeden Mittwoch „Kinder-Spaß“ am Fohlenhof – Ganztagesbetreuung mit tollem Programm

**Ermäßigung mit Tiroler Familienpass!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



Zisterzienserstift Stams

6422 Stams / Tirol
Tel. 0 52 63/55 73
Fax 0 52 63/56 97-4

Informationen u. Anmeldungen, Führung:
Tel. 0 52 63/56 97-2, Fax DW 4

Das Zisterzienserstift Stams, 1273 vom Tiroler Landesfürsten Meinhard II. gegründet, ist die Grabgele der Tiroler Landesfürsten (Fürstengruft in der Stiftsbasilika) und ist heute mehr denn je ein geistiges und kulturelles Zentrum des mittleren Oberinntals. Es beherbergt das Diözesane Studienzentrum sowie das Stiftsgymnasium Meinhardinum, aus dem die Internatsschule- u. Stiftsmuseum für Schisportler hervorgegangen ist.

Der Familienpass berechtigt zum Gruppentarif!

Stiftshop: Hauseigene Produkte, Schnaps (Likör / Marmelade / Apfelsaft / Most / Bücher / Spruchkarten
Geschenkartikel / Trafik / Kiosk/Eis



Erlebnis- u. Freizeitpark Ebbs GesmbH.

Erlebnis- u. Freizeitpark Ebbs GesmbH.
Gießenweg 20, A-6341 Ebbs
Tel. 05373/43282-0
www.hallodu.at

Das vielseitige Angebot für aktive Familien und Kids ist besonders im Sommer sehr groß. Neben der Großwasserrutsche (66m) und der 3bahnigen Breitutsche (17m), den großzügig angelegten Schwimm- und Erlebnisbecken und einem Kinderbecken mit verschiedenen Spaßeinrichtungen wie Wasserpilz, Rutschelefant, Ritterturm usw. Nicht vergessen darf man die großzügig angelegte Liegewiese mit einem Erlebnis-Spielplatz (Piratenschiff).

Ein besonderes Aushängeschild sind die beiden Beachvolleballplätze.

Ob als Zuseher oder aktiver Mitspieler- Street-hockey, Inlineskating, Skateboarden und fast alle Ballsportmöglichkeiten sind im Funpark angesagt.



Hexenwasser

DAS SOMMERERLEBNIS AUF HOCHSÖLL

Bergbahn Hochsöll
6306 Söll • Stampfanger 21
Tel. 05333/5260, Fax DW 10
bergbahnen.soell@skiwelt.at
www.hexenwasser.at

Der Themenpark „Hexenwasser“ in Hochsöll (1.150 m) wartet entlang eines 450 m langen Pfades von der Gondelbahn bis zur Stöcklalm mit mehr als 30 Spiel- und Wellnessstationen auf. Kneippbecken sind dabei ebenso berücksichtigt, wie ein Wasserlabyrinth, Österreichs längster Barfußweg, 15 Sonnenuhrstationen und Windharfe auf der Hohen Salve, weiters können Sie beim Kas'n, Brotbacken, Kornmahlen und Schnapsbrennen zuschauen. Kulinarisch wird man von gemütlichen Gasthöfen verwöhnt.



Sommerdoppelrodelbahn in St. Johann in Tirol

FREIZEITSPASS VOM FEINSTEN

Tel. 05352/62293-50 • Fax 05352/62293-12
info@bergbahnen-stjohann.at
www.bergbahnen-stjohann.at

Sommerrodeln müssen Sie nicht gelernt haben. Sommerrodeln kann jeder!

Einsteigen und los geht die sommerliche Rodelpartie. 1 km Abfahrt mit 15 Kurven auf zwei fast parallel laufenden Bahnen sorgen für unbeschwertes Freiluftvergnügen für jede Altersklasse. Bergauf geht's mit der Doppelsesselbahn Hochfeld.

Betriebszeiten:

04.07.04 bis 29.08.04	9.30 Uhr bis 17.45 Uhr
30.08.04 bis 03.10.04	9.30 Uhr bis 16.45 Uhr

Keine Mittagspause!





Die Spiel-, Spaß- und Erlebniswelt

Tel. 0 52 53/6 49 49
info@oetztales-funpark.at
www.oetztales-funpark.at

Eintritt: 4 Euro pro Person und Tag,
ab 18.00 Uhr 3 Euro.

Kinderbetreuung für berufstätige Mütter. Auch
Samstag und Sonntag

Ablegen und aufleben am Achensee und auf dem Inn...



Ermäßigung
für Tiroler
Familien,
Kinder bis 5
Jahre frei.

Tirol-Schiffahrt



Achensee- und Innschiffahrt, A-6213 Pertisau
Tel. +43/5243/5253-0, e-mail: info@tirol-schiffahrt.at
www.tirol-schiffahrt.at



Ötzi und seine Zeit ...!

Das Ötzi-Dorf, ein archäologischer Freilichtpark, der das Leben einer kleinen Dorfgemeinschaft zur Zeit des „Ötzi“ erlebnisreich vermittelt. Zu sehen sind neolithische Hütten, Jagd- und Arbeitsgeräte sowie alte Haustierrassen. Besucher erhalten mehrmals am Tag Gratisführungen und von Experten werden Vorführungen alter Handwerk-Techniken angeboten. Im Mittelpunkt der diesjährigen Saison steht die Sonderausstellung mit dem Thema „Schmuck in der Jungsteinzeit“.

Auch Tirols erstes Auerochsenbaby namens Apis ist im Ötzi-Dorf zu bestaunen. In unmittelbarer Nähe befindet sich auch der Stuibenfall bei Umhausen, der höchste Wasserfall Tirols.

Öffnungszeiten: ab 1. 5. tägl. von 9.30 bis 17.30 Uhr

Eintritt (Führung gratis):
€5,50 Erw. / €2,50 Kinder von 6-15 J.,
€13,50 Familienkarte (Eltern/2 Kinder über 6 J.)



Alpengasthof Plattenrain Alm

Alpengasthof Plattenrain Alm
6471 Arzl i. Pitztal • Timmls 18
Tel. 0 54 12-63 1 01, Fax 0 54 12-65 5 40
info@plattenrainalm.com
www.plattenrainalm.com

Der familienfreundliche Berggasthof auf 1.520 m
bietet Familienpass-Inhabern
-10 % auf die Nächtigung.

Grillstation • Hochseilgarten • großer Kinderspielplatz • Kleintiere • Wildgehege • Fischteich und wandern im Venetgebiet • Familientörgeln ab Mitte September!

Machen Sie einen Kurzurlaub in
rustikaler Hüttenatmosphäre!



Sommerrodelbahn - Spielpark Walchsee

Freizeitzentrum Zahmer Kaiser
6344 Walchsee, Durchholzen 60
Tel. 05374/5286 Fax: 5203-509
info@zahmerkaiser.com
www.zahmerkaiser.com

Mit zwei Sommerrodelbahnen und ihren vielen Freizeitanlagen bietet der Spielpark-Sommerrodelbahn Durchholzen/Walchsee, bei Kufstein, seinen Gästen einiges mehr an Abenteuer, Spaß und Spiel! In eleganten Kurven schlängeln sich Europas attraktivste Sommerrodelbahnen über grüne Hänge und Wiesen. Unterführungen, eine 90 m lange Brücke und viele überhöhte Steilkurven bieten eine spannende und abwechslungsreiche Fahrt. Bei der Talstation warten noch zahlreiche Attraktionen, tolle Spiele und Geräte auf die Besucher! Springen, wilde Fahrten übers Wasser, durch die Luft wirbeln und den Rausch der Geschwindigkeit genießen. Absoluter Hit ist der Simulator, er entführt in die Welt der Phantasie. Ob Weltraum, Achterbahn, als Beifahrer mit einem Motorrad oder im Flugzeug man ist hautnah dabei.



Fun-Spielpark Leutasch

Spiel, Spaß & Action
Eine Welt voller Erlebnisse und Abenteuer
für große und kleine Kinder!
Spielpark Leutasch – ein Tag wie im Märchenbuch!

6105 Leutasch
Tel. 05214/6219
Öffnungszeiten: Mai – Okt. tägl. 9 bis 18 Uhr

Heute noch nichts geplant? Und Ihre Familie ist voller Tatendrang? Kein Problem, wir haben für Sie die Lösung!

Kinder, da ist was los! Tolle Spielgeräte am laufenden Band. Für alle Altersgrößen die richtige Herausforderung. Ob eine Reise in den Weltraum mit der Kometenschaukel oder ein Sprung ins ungewisse Naß mit dem Nautic Jet. Oder wollen Sie die Urigewalt des Wassers hautnah erleben? Dann steigen Sie ein ins Wildwasserrondell, nur was für starke Nerven.

Für die ganz Mutigen geht's hinunter mit der Rolba Run, Tirols längster Sommerrodelbahn, ganze 1200m lang in atemberaubender Geschwindigkeit. Jedes Familienmitglied erhält eine Fahrt auf der Kinderachterbahn gratis dazu.



Familiientage in den Tiroler Kinos

*Jeden Mittwoch können Familien (Vater, Mutter, Kinder)
in folgenden Tiroler Kinos zum jeweils billigsten Kategoriepreis
einen Film besuchen.*

6166 **FULPMES**, Michael-Pfurtscheller-Weg 8

Lichtspiele

Tel.: (05225) 623 93 oder 623 42, Fax: (0512) 57 57 89
e-mail: kinotirol@aon.at

6460 **IMST**, Dr. Carl-Pfeiffenberger-Straße 8a

Kino

Tel.: (05412) 661 26, Fax: (0512) 57 57 89
e-mail: kinoimst@aon.at

6020 **INNSBRUCK**, Museumstraße 31 (Stöcklgebäude)

Cinematograph

Tel.: (0512) 578 50 0, Fax: (0512) 581 76 2
e-mail: cinematograph@tirolkultur.at
www.cinematograph.at

6020 **INNSBRUCK**, Tschamlerstr. 7 (Südring)

Cineplexx

Tel.: (0512) 581 457, Fax: (0512) 581 457-60
e-mail: cineplexx.innsbruck@constantinfilm.at
www.cineplexx.at

6020 **INNSBRUCK**, Anichstraße 36

Leo-Kino

Tel.: (0512) 56 04 70
Fax: (0512) 581762
e-mail: cinematograph@tirolkultur.at
www.cinematograph.at

6020 **INNSBRUCK**, Innstraße 5

Metropol Tirols Multiplex

Tel.: (0512) 283 31 0, Fax: (0512) 283 310-9
e-mail: buero@metropol-kino.at
www.metropol-kino.at/webnews

6330 **KUFSTEIN**, Oskar-Pirlo-Straße 9

funplexxx

Tel.: (05372) 627 32 od. 672 90, Fax: (05372) 627 32-75
e-mail: funplexxx@funplexxx.at
www.funplexxx.at

6290 **MAYRHOFEN**, Am Marktplatz 201

Neuhaus-Lichtspiele

e-mail: j.moigg@hotel-neuhaus.at
www.hotel-neuhaus.at
Tel.: (05285) 622 22, Fax: (05285) 638 08

6100 **SEEFELD**, Sportzentrum, Pfarrhügel

600Kino

Tel.: (05212) 33 11
Fax: (0512) 57 57 89,
e-mail: kinotirol@aon.at

6450 **SÖLDEN**

Freizeitarena Sölden GmbH

Kino Tel.: (05254) 25 14/21, Fax: (0512) 57 57 89
e-mail: kinotirol@aon.at

6200 **JENBACH**, Auf der Huben 2

Rofan-Kino

Tel.: (05244) 624 355, Fax: (05244) 624 35
e-mail: rofankino@aon.at

6561 **ISCHGL**

Kino, Freizeitzentrum

Tel.: (05444) 56 15, Fax: (05444) 52 70-16

Selbstverständlich bleiben alle Ermäßigungen der einzelnen Kinos ebenfalls aufrecht.

*Ein
himmlischer
Spaß ...*



Alpenrundflüge

ab Flughafen Innsbruck



nur **75,-**

Aktion:

Freitag, **6. August 2004**

Gletscherflug (ca. 30 Minuten) statt € 106,-

ABC Bedarfsflug GmbH • 6020 Innsbruck

www.flytyrol.com | ☎ 0512/26 30 40

FLY TYROL

Das war los!

Im Familienbereich tut sich einiges, das im Trubel des öffentlichen Alltagslebens etwas untergeht. Deshalb wollen wir hier die wichtigsten Ereignisse des Juni besonders hervorheben.

50 Jahre Katholischer Familienverband Tirol

Das war eine ausgiebige Feier wert. Zahlreiche prominente Gratulanten stellten sich ein, um dieser Organisation zu gratulieren, die seit ihrer Gründung mit viel Beharrlichkeit die Interessen der Tiroler Familien vertritt und schon viel Positives erreicht hat.

Der Katholische Familienverband ist aber auch neben einer Interessenvertretung für die Familien ein wichtiger Faktor im Bereich der Elternbildung und bietet auch eine interessante Palette an nützlichen Angeboten für den Familienalltag an.



Sie stellten sich als Gratulanten zum 50-Jahr-Jubiläum des Katholischen Familienverbandes ein:

(v.l.n.r.) Landesrat Sebastian Mitterer, Stadtgemeinderätin von Innsbruck Brigitte Lercher, Bürgermeisterin Hilde Zach, Obmann des Katholischen Familienverbandes Direktor Paul Hofbauer und Familienreferent der Stadt Innsbruck Christine Oppitz-Plörer.

10 Jahre Verein Aktion Tagesmütter

Seit zehn Jahren gibt es nun schon den Verein Aktion Tagesmütter mit seinem Büro in der Josef-Hirn-Straße 1 in Innsbruck. Geführt wird er zurzeit von Obfrau Freya Lamprecht und Geschäftsführerin Mag. Helga Lendl. 165 Tagesmütter betreuen 688 Tiroler Kinder.

Anlässlich des Jubiläums wurde auch besonders der große Einsatz von Frau Marlene Trolf hervorgehoben, die schon lange vor der Vereinsgründung als Motor dieses Projektes, aber auch als Seele des Unternehmens „Aktion Tagesmütter“ gewirkt hat und nun in den wohlverdienten Ruhestand geht.

(v.l.n.r.) Landesrat Sebastian Mitterer anlässlich des 10-Jahr-Jubiläums der Aktion Tagesmütter Tirol mit der Geehrten Marlene Trolf und der Obfrau der Tagesmütterorganisation, Freya Lamprecht.





Sommer, Sonne, Strand und Meer – wer träumt nicht davon. Doch die Sonne hat auch ihre Schattenseiten. Um die Sonnenseite der Sonne genießen zu können, ist ausreichender Schutz notwendig – nicht nur am Strand, sondern auch bei der Gartenarbeit, bei Wanderungen oder Radausflügen.

Wenn man die Sonnenstrahlen auf der Haut fühlt, die Wärme spürt, die einen durchdringt, dann geht ein Glücksgefühl durch den Körper, ausgelöst durch Endorphine. Durch das UV-Licht wird die Produktion von diesem so genannten Glückshormon angeregt. Darüber hinaus wird der Aufbau von Vitamin D3 gefördert, das der Körper für den Knochenaufbau braucht. Die Immunabwehr wird gesteigert, die Leistungsfähigkeit verbessert, der Blutdruck reguliert, Stoffwechselprozesse werden angeregt und darüber hinaus wirkt Sonnenlicht auch entzündungshemmend bei manchen Hautkrankheiten. Vorausgesetzt, die Sonne wird in Maßen genossen und die Haut geschützt, denn übermäßiger Sonnenkonsum kann zu Sonnenbrand, verminderter Immunabwehr und im schlimmsten Fall sogar zu Hautkrebs führen.

Ein paar „heiße“ Tipps für optimalen Sonnenschutz

Der beste Schutz vor zu viel Sonne ist der Schatten. Der zweitbeste Schutz sind Textilien. Trockene T-Shirts schützen besser als nasse, ein dunkles besser als ein helles. Und nicht nur Herren mit Glatze sollten auf eine gute Kopfbedeckung achten. Heute gibt es Schirmkappen, Bucket-Hats und andere Kopfbedeckungen in unzähligen Formen und Farben. Und drittens natürlich Sonnenschutzmittel. Um das richtige Präparat zu wählen, müssen Sie wissen, welcher Hauttyp Sie sind. Es werden verschiedene Hauttypen unterschieden, für die eine individuelle maximale Einwirkungszeit für Sonnenstrahlen gilt, die durch einen geeigneten Lichtschutzfaktor in Sonnencremen verlängert werden kann.

Welcher Hauttyp sind Sie?

Die Einschätzung, wie viel Sonne Sie vertragen, richtet sich nach einigen wenigen Kriterien, etwa der Helligkeit Ihrer Haut, Ihrer Haarfarbe und der Hautrötung nach Sonneneinstrahlung. Hautärzte unterscheiden zwischen sechs verschiedenen Hauttypen:

- Typ 1: sehr helle Haut, bekommt immer einen Sonnenbrand
- Typ 2: helle Haut, bekommt meist einen Sonnenbrand
- Typ 3: etwas dunklere Haut, bekommt manchmal einen Sonnenbrand
- Typ 4: braune Haut, bekommt selten einen Sonnenbrand
- Typ 5: dunkelbraune Haut, bekommt äußerst selten einen Sonnenbrand
- Typ 6: schwarze Haut, bekommt nie einen Sonnenbrand

Je nach Zugehörigkeit zu einem bestimmten Hauttyp gibt es folgende Empfehlungen für die maximale Dauer des ungeschützten Aufenthalts in der Sonne:

- Hauttyp 1: Der Eigenschutz der Haut funktioniert etwa 3 bis 10 Minuten.
- Hauttyp 2: Der Eigenschutz liegt bei etwa 10 bis 20 Minuten.
- Hauttyp 3: Bei diesem Typ liegt der Eigenschutz bereits bei etwa 20 bis 30 Minuten.
- Hauttyp 4: Der Eigenschutz funktioniert ungefähr 40 Minuten.

Die Höhe des Lichtschutzfaktors sollte sich nach dem eigenen Hauttyp richten und umso höher sein, je empfindlicher die Haut ist. Der Lichtschutzfaktor, der auf den Sonnenschutzprodukten angegeben ist, besagt, um wie viel länger man sich in der Sonne aufhalten kann, bevor man einen Sonnenbrand bekommt. Das heißt, wenn Sie zu der Gruppe mit dem Hauttyp 1 gehören und eine Sonnencreme mit dem für diesen Hauttyp empfohlenen Lichtschutzfaktor zehn verwenden, dann dürfen Sie zwischen 1 Stunde und 40 Minuten und 3 Stunden und 20 Minuten in der Sonne bleiben.

Neben der Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors ist es wichtig, sich auch richtig einzucremen. In Australien sind an den Stränden Personen unterwegs, die Tipps zum richtigen Eincremen geben, damit auch wirklich kein Platz hinterm Ohr oder am Haaransatz vergessen wird.

Wie cremt man sich vor einem Sonnenbad richtig ein?

Etwa eine halbe Stunde bevor man in die Sonne geht den ganzen Körper eincremen. Dabei ist darauf zu achten, dass das Lichtschutzmittel gleichmäßig und überall aufgetragen wird. Problemzonen sind Rücken – hier sollte man sich helfen lassen –, Ohren, Nacken, Augenpartie und Stirn-Haar-Grenze. Nach dem Baden bzw. wenn man sehr viel schwitzt, muss die ganze Prozedur wiederholt werden. Aber Vorsicht: Mehrmaliges Auftragen eines Sonnenschutzmittels verlängert nicht die Zeit, die man in der Sonne verbringen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen! Spätestens dann, wenn Sie einen Sonnenbrand ha-



ben, wissen Sie, dass Sie zu lange in der Sonne waren oder sich nicht ausreichend eingecremt haben. Dieses Risiko sollten Sie aber Ihrer Gesundheit zuliebe nicht eingehen.

Ob Sie sich für Milch, Creme oder Gel entscheiden, hängt nicht nur von den eigenen Vorlieben ab. Eine Creme ist für normale und trockene Haut geeignet, Milch für normale bis fettige – und wer zu Akne oder Pickeln neigt, sollte Gels bevorzugen. Falls Sie trotzdem einen Sonnenbrand bekommen haben, wirken fettfreie Kühlgels oder Après-Sun-Präparate lindernd.



Wer kennt sie nicht, die verordneten Lernferien. Eine Wiederholungsprüfung kommt in den besten Familien vor. Wer die Angelegenheit wohl ernsthaft, aber nicht zu dramatisch betrachtet, hat die größten Chancen, die Sache gut zu überstehen. Und wenn nicht: eine Ehrenrunde hat so manchem Schüler auch gut getan. Zunächst geht es aber darum, die Herausforderung anzunehmen.



Ferien mit Hindernissen



Wichtig: Ruhe bewahren und zuerst Ferien machen

Die Ferien dauern etwa neun Wochen. Wenn diesmal das Ferienvergnügen auch nicht ganz ungetrübt bleibt, so sollten doch die ersten drei Wochen zur Erholung dienen. Ideal wäre natürlich, wenn die Urlaubsreise in diesen Zeitraum fallen würde, dasselbe gilt für die Schwerpunktplanung für Anhänger vom Urlaub auf Balkonien.

Übersicht verschaffen

Versuchen Sie als Eltern, sich mit Ihren Kindern gemeinsam einen Überblick zu verschaffen, was zu lernen sein wird. Gut wäre natürlich, wenn Sie mit der zuständi-

gen Lehrperson gegen Schulschluss noch ein diesbezügliches Gespräch geführt hätten. Zu klären ist, ob auch alle Unterlagen da sind. Ein Schulfreund kann vielleicht dabei helfen, lückenhafte Aufzeichnungen zu ergänzen, indem er seine Übungs- oder Aufgabenhefte zur Verfügung stellt. Wichtig ist auch ein Überblick über die absolvierten Schularbeiten und die dort gemachten Fehler.

Lernstoff einteilen

Auch hier brauchen Schüler oft noch Unterstützung. Sie tun sich oft schwer, den Lernstoff zu strukturieren und in Lernportionen einzuteilen. Wenn Nachhilfeunterricht geplant ist und Sie sich selber nicht so



*Diese Broschüren erhalten
Sie kostenlos beim
INFO Eck des Landes Tirol
Tel. 0512/1799
e-mail: info@infoeck.at*

sicher sind, wie Sie zu einer guten Übersicht und einer praktischen Lernstoffteilung kommen können, könnte dies das Thema einer ersten Besprechung mit der Nachhilfeperson sein.

Vom Bundesministerium gibt es zu diesem Thema die kostenlose Broschüre „Zauberquadrat für richtiges Lernen“, zu bestellen unter der Telefonnummer 01-53120-2583 oder 2584.

Lernzeiten einteilen

Da es in den Ferien keinen vorgegebenen Arbeitsrhythmus gibt, ist es wichtig, sich einen solchen zu schaffen.

Nach drei Wochen Urlaub von der Schule kann es also richtig losgehen.

Ausgehend von etwa 6 Wochen Lernzeit wäre es sinnvoll, an den Wochentagen der ersten Hälfte dieses Lernzeitraumes zumindest am Vormittag zwei Lernblöcke von ca. jeweils 1 1/2 Stunden einzuplanen und am Abend eine halbe Stunde zu wie-

derholen. Gegen Ende der Ferien werden wahrscheinlich auch Nachmittags-Lernblöcke nicht zu verhindern sein.

Die Zeiteinteilung hängt auch ganz davon ab, ob in der zweiten Ferienhälfte noch organisierte Lernferien (Tipps dazu in der nebenstehenden Broschüre) oder Nachhilfestunden vor Ort geplant sind.

Prüfungsvorbereitungen

Wenn bei der Wiederholungsprüfung mündlicher Lernstoff eine wichtige Rolle spielt, sollte man das gemeinsam üben. Das berühmte „Abfragen“ ist eine gute Übung in Vorbereitung auf den Leistungsdruck bei der mündlichen Prüfung und lässt Wissenslücken besser erkennen.

Geht es vor allem um schriftliche Prüfungsleistungen, so ist es sinnvoll, einzelne Prüfungsaufgaben unter selbst auferlegtem Zeitdruck zu üben.

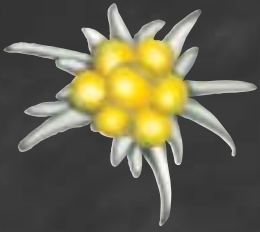
Wenn man weiß, wie viel Zeit man für ein einzelnes Übungsbeispiel braucht, für eine

Rechenaufgabe, für eine Aufsatzeinleitung, für eine Grammatikübung, bekommt man ein besseres Gefühl für das Timing in der Prüfungssituation, die ja auch in Teilaufgaben gegliedert ist.

Für viele Schülerinnen und Schüler ist die Wiederholungsprüfung eine Gelegenheit, sich mit einem Fach besonders auseinander zu setzen, das man sonst nicht besonders liebt und das daher im Laufe des Schuljahres in der Fülle der anderen Aufgaben und Schulfächer untergegangen ist.

Wenn dies der Hauptgrund ist, sind die Chancen, in der verordneten näheren Beschäftigung mit dem sonst etwas vernachlässigten Thema wieder fit zu werden und die Wiederholungsprüfung zu bestehen, recht groß.

*Bleibt nur noch,
viel Glück zu wünschen – und
trotzdem schöne Ferien.*



Generaliopen



Turniermagazin



Top Tennis in Kitz

Kitzbühel 17. – 25.07.2004 – \$ 1.000.000



www.generaliopen.at

Ausrüster/Ausstatter: NRG Gestetner Austria GesmbH – Kopierservice · Joska Crystal – Trophäen · Brau Union Österreich AG – Bier · Swietelsky Bauges.m.b.H – Tennisplatzbau · Still Ges.m.b.H – Stapler · Pro-Serve Sport GmbH – Spannungsdienst · Inntal Apotheke – Hygieneartikel · Miele GesmbH – Waschmaschinen, Trockner · Schneider Tennis – Tennisplatzausrüstung · APA – Sportwerbung · Lobbe MTU Tirol – Müllentsorgung · Farben Lechner – Ergebnistafeln · Fachmedien Verlag GmbH – Turniermagazin · Lege Artis IT-Solutions – IT-Verwaltung · Resch & Frisch Backwarenvertrieb West GmbH – Kuchen und Gebäck · Roman Mitterer Elektrotechnik GmbH – TV-Geräte und Beschallung · Gatorade – isotonische Getränke · Richter Rasen GmbH



Bestellen Sie den Tiroler Familienpass



und nutzen Sie die Vorteile!

Antrag

Tiroler Familienpass



Ja, ich möchte die Vorteile des Tiroler Familienpasses in Anspruch nehmen (Kostenbeitrag € 5,-) und habe meinen Hauptwohnsitz in einer Tiroler Gemeinde.

Angaben zur/zum ANTRAGSTELLER/IN (Das ist der haushaltsführende Elternteil, diese Person ist unfallversichert)	
Familienname, Vorname des/der Antragstellers/in	Geburtsdatum
Name _____	Staatsbürgerschaft
Vorname _____	Beruf (Antragsteller/in)
Straße _____	Beruf (Ehegatte/in bzw. Lebensgefährtin)
PLZ/Ort _____	
Tel./Fax: _____	
Familienname, Vorname des/der Ehegatten/in bzw. des/der Lebensgefährten/in	Geburtsdatum
Name _____	Staatsbürgerschaft
Vorname _____	

Angaben zu den Kindern, für die Familienbeihilfe bezogen wird und die ebenfalls an der angegebenen Adresse ihren Hauptwohnsitz haben.			
Vorname (und Familienname, falls anders als Antragsteller/in)	Geb.-Datum	Vorname (und Familienname, falls anders als Antragsteller/in)	Geb.-Datum

Eigenhändige Unterschrift des/der Antragstellers/in

Ich verpflichte mich, Änderungen unverzüglich dem Amt der Tiroler Landesregierung mitzuteilen. Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit der Angaben.

Bitte füllen Sie diesen Antrag aus und schicken Sie ihn an das Amt der Tiroler Landesregierung, JUFF - Familienreferat, Michael-Gaismair-Straße 1, 6020 Innsbruck

Die Vorteile des Tiroler Familienpasses

- ▶ **Jahres-Abonnement für das Familienjournal Tirol:**
Eine Zeitschrift des Familienreferates die 4 mal jährlich erscheint, mit vielen Tipps zu allen Familienthemen, von Erziehungsfragen bis zu Anregungen zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Hier finden Sie auch die aktuellsten Vorteilsgeber.
- ▶ **Mehr Informationen**
für Familienpass-Inhaber über aktuelle familienfreundliche Aktivitäten und Förderungsmaßnahmen des Landes und des Bundes.
- ▶ **Ermäßigungen bis zu 50%**
bei Vorteilsgebern in ganz Tirol: Freizeiteinrichtungen (von Freibädern bis zu Schiliften), Gasthäuser, Geschäfte aller Branchen, usw.
- ▶ **Familien-Sicherheitspaket**
Eine Versicherung bei Unfällen im Haushalt für den haushaltsführenden Elternteil. Erstattung der Kosten für Familienhilfe bis zu 3 Monaten, wenn das Familiennettoeinkommen unter einer bestimmten Einkommensgrenze liegt.
- ▶ **Zuschüsse für Ferienaktionen:**
Für bestimmte Ferienaktionen werden Zuschüsse gewährt, wenn das Familiennettoeinkommen unter den vorgesehenen Einkommensgrenzen liegt.