



**Sicherheitsdirektion Kanton Zürich
Fachstelle Sport**

Jugendportcamps für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Planung und Organisation

Oktober 2010



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung und Zielsetzung	4
2	Rahmenbedingungen	5
2.1	Zielgruppe	5
2.2	Erreichen der Zielgruppe.....	5
2.3	Setting	6
2.4	Umfang und Dauer.....	7
2.5	Zeitpunkt	7
2.6	Infrastruktur	7
2.6.1	Kriterien für die Wahl des Lagerorts	7
2.6.2	Kriterien für die Wahl des Lagerhauses	7
3	Inhalt	8
3.1	Lagerwoche	8
3.1.1	Ziele der Lagerwoche	8
3.1.2	Lagerprogramm	9
3.1.3	Alltagsbewegung.....	9
3.1.4	Sportprogramm	9
3.1.5	Ernährung	10
3.1.6	Psychologie/Pädagogik.....	11
3.2	Einbezug der Eltern.....	11
3.2.1	Familienevent	11
3.2.2	Vorgespräch.....	12
3.2.3	Abschlussgespräch	12
4	Leitung.....	13
4.1	Hauptleiter/in	13
4.2	Leiterperson Ernährung (2)	13
4.3	Sportleiter/innen (3-4, je nach Anzahl Teilnehmende)	13
4.4	Leiterperson Psychologie, Sozialpädagogik, Sonderpädagogik (1).....	14
5	Evaluation.....	15
6	Finanzen	16
7	Finanzierungsmöglichkeiten	18
7.1	Jugend+Sport.....	18
7.2	Beitrag aus dem Sportfonds des Kantons Zürich.....	18



7.3 Weitere Finanzierungsmöglichkeiten	19
Anhang	20
A. Wochenprogramm	20
A.1. Wochenprogramm ZACK 2010 Fachstelle Sport	20
A.2. Erläuterungen zum Sportprogramm	21
B. Leitfaden Vorgespräche ZACK	22
C. Leitfaden Abschlussgespräche ZACK	26
D. Fragebogen 1	30
E. Fragebogen 2	33
F. Fragebogen 3	37



1 Einleitung und Zielsetzung

Nicht nur weltweit, sondern auch in der Schweiz, hat in den letzten zwei Jahrzehnten die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas bei Schulkindern massiv zugenommen [Zimmermann et al. 2004]¹. Nationale Daten zeigen für Schulkinder von 6 bis 12 Jahren einen Anteil an übergewichtigen Kindern von 19.1% bei den Mädchen respektive 16.1% bei den Knaben. 3.72% der Mädchen und 3.85% der Knaben zwischen 6 und 12 Jahren weisen gar Adipositas auf (gemäss Kriterien der International Obesity Task Force) [Zimmermann et al., 2004]². Die im August 2010 veröffentlichten Daten des Monitorings der Gewichtsdaten von Schülerinnen und Schüler aus der Stadt Zürich zeigen, dass 20.7% der Schülerinnen und Schüler der 4. Klasse zu schwer sind. In der 8. Klasse sind gar 24.7% der Stadt-Zürcher Schülerinnen und Schüler übergewichtig oder adipös [Stamm et al., 2010]³. Übergewichtige Kinder weisen im Vergleich zu normalgewichtigen Kindern ein doppelt so grosses Risiko auf, als Erwachsene übergewichtig zu sein [Must, 1996]⁴.

Der Zürcher Regierungsrat will den "Anteil der Bevölkerung mit Adipositas (BMI>30) durch Massnahmen in den Bereichen Sport, Ernährung, Bildung und kindergerechte Verkehrswegplanung stabilisieren" (Legislaturziele 2007-2011, 17.4). Das Aktionsprogramm "Leichter leben" mit rund 30 Projekten soll die Zürcher Bevölkerung unterstützen, ein gesundes Körpergewicht zu erlangen oder zu bewahren.

Vor diesem Hintergrund entwickelte die Fachstelle Sport mit fachlicher Unterstützung des Fachverbandes für Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj) das Zürcher Adipositas Camp für Kinder ZACK, das erstmals im April 2009 durchgeführt wurde und zu den "Leichter leben" Projekten zählt. Der vorliegende Leitfaden soll Organisatoren von Sportlagern für übergewichtige Kinder und Jugendliche als Grundlage für die Planung und Durchführung dienen. Der Leitfaden wurde durch die Fachstelle Sport ausgearbeitet und beruht auf der Evaluation der ersten beiden Jugendsportcamps ZACK.

Das ZACK will einen Beitrag zu einer nachhaltigen Verbesserung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und somit zu einem gesunden Körpergewicht der Teilnehmenden leisten.

¹ Zimmermann MB, Guebeli C, Puentener C, Molinari L. Overweight and obesity in 6-12 year old children in Switzerland. *Swiss Medical Weekly* 2004; 134: 523-528

² Zimmermann MB, Guebeli C, Puentener C, Molinari L. Detection of overweight and obesity in a national sample of 6-12-y-old Swiss children: accuracy and validity of reference values for body mass index from the US Centers for Disease Control and Prevention and the International Obesity Task Force. *American Journal of Clinical Nutrition* 2004; 79: 838-843

³ Stamm HP, Wiegand D, Lamprecht M. Monitoring der Gewichtsdaten von Kindern und Jugendlichen in den Kantonen Graubünden, Wallis, Jura, Genf und Basel-Stadt sowie den Städten Freiburg, Bern und Zürich, Auswertung des Schuljahres 2008/2009, Schlussbericht August 2010

⁴ Must A. Morbidity and mortality associated with elevated body weight in children and adolescents. *American Journal of Clinical Nutrition* 1996; 63: 445-447



2 Rahmenbedingungen

2.1 Zielgruppe

Folgende Kriterien legen die Zielgruppe fest:

- Body Mass Index oberhalb der 90. Perzentile [nach Cole et al., 2000]⁵
- Motivation und Willen Bewegungs- und Ernährungsverhalten zu verändern
- 9-16 Jahre
- Keine psychischen und physischen Krankheiten, welche die Leistungsfähigkeit einschränken
- Teilnahme der Familie an einem Vorgespräch
- Eltern und Kind sprechen deutsch

Ein anerkannter und einfach messbarer Indikator für den Körperfettanteil ist der Body Mass Index (BMI). Bei Kindern schwankt der BMI während der Entwicklung stark, weshalb keine fixen Grenzwerte bestimmt werden können. Deshalb wendet man alters- und geschlechtsnormierte Wachstumstabellen mit Referenzwerten für Grösse und Gewicht an. Für das ZACK werden die von Cole et al. 2000⁵ publizierten Kriterien der International Obesity Task Force verwendet, welche auch in der Schweiz weitverbreitet Anwendung finden.

Einen online BMI-Rechner für Kinder findet man auf der Internetseite von Gesundheitsförderung Schweiz (www.gesundheitsfoerderung.ch).

Es können unterschiedliche Altersgruppen angesprochen werden. Wobei es sinnvoll ist, eine eher junge Zielgruppe anzusprechen und die Altersspanne innerhalb eines Lagers relativ klein zu wählen:

- Eine Intervention vor dem puberalen Wachstumsschub ermöglicht, das zu erwartende Längenwachstum in der Pubertät für eine Reduktion des BMI zu nutzen.
- Bei jüngeren Kindern kann das Verhalten besser beeinflusst werden und es besteht eine grössere Chance, dieses bis ins Erwachsenenalter beizubehalten.

2.2 Erreichen der Zielgruppe

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es nicht einfach ist, die Zielgruppe zu erreichen. Aus diesem Grund ist es zwingend, dass das Angebot möglichst breit gestreut wird und unterschiedliche Kommunikationsmittel und - sowie verschiedenen Kanäle genutzt werden. Die Zusammenarbeit mit Fachpersonen aus dem medizinischen Bereich sowie aus dem Umfeld Schule ist in jedem Fall zu empfehlen. Oftmals zeigen Berichte und Ausschreibungen in Printmedien eine sehr gute Wirkung.

⁵ Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. British Medical Journal 2000; 320:1240-3



Besonders geeignete Kommunikationsmittel:

- Flyer
- Internetauftritt
- Poster für Aushang in Schulen, Jugendtreff, Gemeindeverwaltung, usw.
- Broschüren mit Sport- und Freizeitangeboten, Veranstaltungskalender (z.B. Veranstaltungskalender Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Newsletter okaj, "Leichter leben")
- Diverse Printmedien und Publikationen (Schulblatt, lokal Zeitungen, Schulzeitungen, Tageszeitungen, Vereins- und Verbandspublikationen)

Allenfalls könnte eine gemeinsame Kommunikation der verschiedenen Angebote sinnvoll sein.

Besonders geeignete Kanäle für die Ausschreibung:

- Schulen, Schulsozialarbeiter
- Schulärzte/Kinderärzte
- Gemeinden
- Multidisziplinäre Gruppenprogramme zur Therapie von Übergewicht
- Fachpersonen im Bereich Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen
- Fachverband für Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj
- Medien (Printmedien, Radio, TV, online Medien)

2.3 Setting

Das ZACK besteht aus drei Komponenten:

- Sportlager
- Individuelle Gespräche mit der Familie
- Familienevent zum Thema Bewegung und Ernährung

Das ZACK ist in erster Linie ein Jugendsportcamp. Es ermöglicht den Teilnehmenden mit anderen von Übergewicht Betroffenen ein Sportlager zu besuchen ohne sich im Sport mit schlankeren Kameraden messen zu müssen. Die meisten übergewichtigen Kinder würden sich für ein "normales" Jugendsportcamp nicht anmelden.

Das Setting Lager bietet die Chance, über einen begrenzten Zeitraum intensiv mit den Kindern zu arbeiten und gemeinsam einen gesunden Lebensstil zu leben und erleben. Die Kinder werden aus ihrem Alltag und ihren Gewohnheiten herausgelöst und sind gezwungen, einen vorgegeben Tagesablauf zu übernehmen. Die Trennung von der Familie und die Distanz zum Alltag bringen jedoch auch Nachteile mit sich. Es ist eine grosse Herausforderung, das im Lagers gelebte Bewegungs- und Ernährungsverhalten im Alltag beizubehalten. Die Kinder sind insbesondere im Bereich der Ernährung weitestgehend abhängig von ihren Eltern, und werden auch im Bereich der körperlichen Aktivität stark von ihrer Familie beeinflusst. Ein Einbezug der Eltern in das Projekt



ist aus diesem Grund unabdingbar.

2.4 Umfang und Dauer

Das ZACK wird mit 15 bis maximal 24 Teilnehmenden durchgeführt und dauert sieben bis zehn Tage, inklusive An- und Abreisetag.

2.5 Zeitpunkt

Idealerweise wird das Lager im Frühling, Sommer oder Herbst durchgeführt um Aktivitäten im Freien wie Fahrradtouren oder Wanderungen durchführen zu können. Je nach Wohnort der Zielgruppe sollten die unterschiedlichen Ferienkalender berücksichtigt werden.

2.6 Infrastruktur

Das Lagerhaus und die Umgebung müssen einigen Ansprüchen genügen, um optimale Bedingungen für ein Jugendsportcamp bieten zu können.

2.6.1 Kriterien für die Wahl des Lagerorts

- Sporthallen (idealerweise zwei) und Aussenanlagen verfügbar
- Hallen-/Freibad vorhanden
- Möglichkeiten für Aktivitäten im Freien (Fahrradfahren, Wandern)
- Gut erreichbare Lebensmittelgeschäfte, Lieferdienst

2.6.2 Kriterien für die Wahl des Lagerhauses

- Haus zur alleinigen Benützung
- Selbstversorgung möglich
- Grosse, gut ausgestattete Küche
- Sportanlagen zu Fuss oder mit ÖV erreichbar
- Keine Einkaufsmöglichkeiten in unmittelbarer Umgebung, am Dorfrand gelegen
- Haus mit Umschwung, Terrasse, Spielwiese
- Aufenthaltsraum



3 Inhalt

Das ZACK beinhaltet drei Fachbereiche.

- Sport und Bewegung
- Ernährung
- Psychologie/Pädagogik

Der Sport und die Alltagsbewegung nehmen unter diesen drei Bereichen während der Lagerwoche den grössten Stellenwert ein. In den individuellen Gesprächen werden insbesondere die Themen Sport, Alltagsbewegung und Ernährung besprochen. Der Bereich Psychologie/Pädagogik wird ergänzend eingesetzt und dient während der Lagerwoche der Reflexion der eigenen Verhaltensmuster und der Lösung aktueller sozialer Probleme.

3.1 Lagerwoche

Aktives Erleben und das Sammeln von Erfahrungen stehen im Vordergrund des Lagerprogrammes. Die Vermittlung von Theorie sowie das Belehren der Teilnehmenden werden auf ein Minimum reduziert.

3.1.1 Ziele der Lagerwoche

Das ZACK verfolgt das Ziel einer Nachhaltigen Veränderung des Lebensstils in Richtung eines gesunden Bewegungs- und Ernährungsverhaltens und einer positiven Einstellung zum eigenen Körper.

Folgende konkreten Ziele werden in der Lagerwoche verfolgt:

- Bewegung in vielfältigen Formen erleben, individuell angepasste körperliche Leistungen erbringen
- Sport und Bewegung an positive Emotionen knüpfen, positive Erlebnisse ermöglichen
- Sensibilisierung für die positive Wirkung von Sport und Bewegung auf Gesundheit und Wohlbefinden
- Sensibilisierung für Ernährungsfragen: Wissen über (gesundes) Essen vermitteln, bewusstes Essen fördern, alltagstaugliche Essstrategien aufzeigen
- Ernährungskompetenzen stärken: Fertigkeiten in der Mahlzeitenzubereitung vermitteln und Kocherfahrungen ermöglichen
- Transfer in den Alltag: Animation zu mehr Bewegung und bewussterer Ernährung im Alltag
- Selbstvertrauen stärken, Umgang mit Stress und Konflikten verbessern
- Eigenverantwortung fördern, Verhaltensänderungen initiieren
- Austausch mit und Motivation durch gleichaltrige Betroffene



3.1.2 Lagerprogramm

Das Lagerprogramm muss dicht, abwechslungsreich und strukturiert sein. Den Rahmen bilden die drei Hauptmahlzeiten, welche gemeinsam eingenommen werden. Zwischen den Mahlzeiten und am Abend stehen verschiedenen Sportaktivitäten auf dem Tagesplan.

Ein Musterprogramm mit Beschreibung der Inhalte des Sportprogrammes ist diesem Dokument in Anhang A angefügt.

3.1.3 Alltagsbewegung

Neben sportlichen Aktivitäten wird im Lager die Alltagsbewegung gefördert. Soweit möglich werden während der Lagerwoche alle Wege zu Fuss zurückgelegt. Für grössere Distanzen wird der öffentliche Verkehr benützt.

3.1.4 Sportprogramm

Primäres Ziel des Sportprogrammes ist die Vermittlung von Freude an Bewegung und körperlicher Leistung. Andererseits wird in der Lagerwoche darauf hin gearbeitet, die physische Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden zu steigern und die Bewegungsqualität zu verbessern. Dies im Hinblick auf eine angestrebte Leistungssteigerung im Schul- und Freizeitsport. Die Teilnehmenden sollen motiviert werden, sich in der Freizeit vermehrt zu bewegen und auch zu Hause individuell zu trainieren. Es werden Übungen für das Training zu Hause eingeführt und Sportarten gewählt, welche von den Teilnehmenden in ihrer Freizeit ausgeübt werden können.

Im Fokus steht das Training in den Bereichen Kondition und Koordination, da diese für die motorische und physische Entwicklung von grosser Bedeutung sind. Regelmässiges altersgerechtes Kraft- und Ausdauertraining ist für eine Reduzierung der Körperfettmasse von zentraler Bedeutung. Weiter sollen Stabilitätsübungen der erhöhten Belastung, welcher die Gelenke von Übergewichtigen ausgesetzt sind, entgegenwirken.

Ebenso zentral wie die Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit ist das Training der koordinativen Fähigkeiten. Da das Körpergewicht bei dieser Art von Training keinen direkten Einfluss hat, können übergewichtige Kinder schnell zu Erfolgserlebnissen kommen.

Das Sportprogramm beruht deshalb auf folgenden Grundsätzen:

- Mindestens vier Stunden Sport pro Tag (Vorgabe J+S, vgl. Kap. 7)
- Im Vordergrund steht spielerisches Training in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination
- Es wird ein Leistungsaufbau innerhalb der Woche angestrebt
- Es werden im Alltag umsetzbare Aktivitäten gewählt
- Den Teilnehmenden werden Erfolgserlebnisse im Sport ermöglicht
- Der Inhalt wird dem Alter und der Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden angepasst
- Das Programm berücksichtigt Vorlieben beider Geschlechter



Und umfasst die folgenden spezifischen Inhalte:

- Aktivitäten die für Übergewichtige besonders gut geeignet sind (Schwimmen, Fahrradfahren)
- Mehrmaliges Training der Muskulatur der unteren Extremitäten, insbesondere Fussgymnastik
- Mehrmaliges Training der Rumpfmuskulatur
- Training von sportmotorischen Fertigkeiten, welche in Spielsportarten von Bedeutung sind
- Verbindung von Bewegung und Erholung

3.1.5 Ernährung

Jedes Kind verbringt einen Tag mit vertiefter Ernährungsschulung. Dazu werden die Teilnehmenden in kleine Gruppe eingeteilt, welche jeweils einen Tag für die Mahlzeiten verantwortlich sind. An diesem Tag wird ihnen von der Ernährungsberaterin altersgerecht Grundlagenwissen zu gesunder Ernährung vermittelt. Zusätzlich kochen die Teilnehmenden mit den Ernährungsfachpersonen das Mittag- und das Abendessen und gehen gemeinsam einkaufen.

Es wird keine Diät gemacht während der Lagerwoche. Es wird jedoch auf eine gemüsereiche sowie fett- und zuckerarme Mahlzeitenzubereitung geachtet. Als Getränke werden Wasser und ungesüsster Tee angeboten.

Ein wichtiger Bestandteil der Ernährungsschulung ist das Verhalten bei Tisch. Es werden Tischregeln bekannt gegeben, die während der ganzen Woche eingehalten werden müssen.

Es ist während dem Lager darauf zu achten, dass die Teilnehmenden keine Süssigkeiten und andere Snacks kaufen können. Das Senden von Paketen ins Lager ist nicht erlaubt.

Das Vermitteln von spezifischen Ideologien oder Methoden sowie die Verwendung von speziellen Produkten zur Gewichtsreduktion sind im ZACK nicht erlaubt.

Folgende Punkte müssen im Bereich Ernährung umgesetzt werden:

- Ausgewogene, gemüsereiche, fett- und zuckerarme Ernährung, welche im Alltag der Familien umgesetzt werden kann
- Gemeinsame Einnahme der Mahlzeiten zu festgelegten Zeiten
- Formulierung, Kommunikation und Überwachung von Tischregeln
- Zubereitung der Mahlzeiten in Kleingruppen
- Einführung der Lebensmittelpyramide
- Diskussion über die Zusammensetzung von Lebensmitteln
- Gemeinsames Einkaufen, Diskussion über das Einkaufsverhalten und Einkaufsstrategien
- Reflexion des Ernährungsverhalten und der Ernährungsgewohnheiten
- Erstellung einer Rezeptsammlung zur Abgabe an die Familien



3.1.6 Psychologie/Pädagogik

Der Bereich Psychologie oder Pädagogik kann auf unterschiedliche Art und Weise in das Programm eingebaut werden. Dieser Fachbereich soll die Bereiche Bewegung und Ernährung ergänzen und insbesondere die Reflexion des eigenen Verhaltens sowie Strategien zur Verhaltensänderung thematisieren. Dies zum Beispiel in Form von Gesprächen in den Ernährungsgruppen zwischen der Mahlzeitenzubereitung. Weiter soll die Leitung dieses Fachbereiches in der Lage sein, Themen aufzugreifen, welche während der Lagerwoche aufkommen und die Teilnehmenden aktuell beschäftigen. Erfahrungsgemäss ist das Thema Mobbing sehr präsent.

3.2 Einbezug der Eltern

Die Eltern haben auf verschiedenen Ebenen einen grossen Einfluss auf die Faktoren, die das Körpergewicht ihres Kindes beeinflussen. Soll eine Verhaltensänderung stattfinden, ist die Unterstützung der Erziehenden von zentraler Bedeutung. Bei Eltern und Kindern geht es darum, das Wissen rund um Bewegung und Ernährung zu verbessern und - in vielen Fällen noch viel wichtiger - die Fähigkeiten und die Motivation zu fördern, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern. Deshalb beinhaltet das ZACK neben der Lagerwoche für die Kinder ein Familienevent sowie individuelle Gespräche mit den teilnehmenden Familien.

3.2.1 Familienevent

Die Lagerwoche startet mit einem Familienevent zu dem die Eltern und Geschwister der Teilnehmenden eingeladen sind. Am Familienevent wird Basiswissen in den Gebieten Bewegung und Ernährung im Hinblick auf ein gesundes Körpergewicht vermittelt.

Das Programm dieses Starttags umfasst folgende Inhalte:

- Begrüssung und Vorstellung des Leiterteams
- Kurzes Referat zu kindlichem Übergewicht (allenfalls mit medizinischer Ausrichtung)
- Gemeinsame Sportlektionen für Kinder und Eltern (Kennenlernspiele, Herzkreislauf anregen, kräftigen, Bewegung zu Musik,...)
- Gemeinsames Mittagessen
- Informationen für die Eltern zu gesunder Ernährung im Alltag

Folgende Kriterien sind bei der Wahl des Durchführungsortes zu beachten:

- Gut erreichbar mit ÖV
- Ausreichend Parkmöglichkeiten
- Doppel- oder Dreifachsporthalle
- Aula/Schulzimmer für Theorie (Möglichkeit für Beamer, Hellraumprojektor)
- Infrastruktur für Verpflegung



3.2.2 Vorgespräch

Die Aufnahme in das ZACK setzt ein Vorgespräch voraus.

Rahmenbedingungen:

- Ca. 30 Minuten
- Teilnehmendes Kind und mindestens eine erziehungsberechtigte Person
- Mindestens eine Person aus dem Leiterteam
- Gespräche werden nach einem Leitfaden (vgl. Anhang B) geführt
- Gespräche werden protokolliert

Folgende Punkte sollen durch das Gespräch abgeklärt werden:

- Motivation eine Verhaltensänderung zu initiieren
- Erwartungen an das ZACK
- Eignung für das ZACK (Auffälligkeiten, Krankheiten)
- Unterstützung des Kindes durch die Familie
- Wichtige Punkte hinsichtlich der Lagerwoche (besondere Ernährungsgewohnheiten, Allergien, Medikamente, Schwimmen, Fahrradfahren, usw.)
- Bei Bedarf ärztliche Abklärung verlangen

Zusätzlich bietet das Gespräch auch die Möglichkeit die Grundsätze des ZACK zu erläutern. Erst nach dem Vorgespräch wird entschieden, ob ein Kind in das ZACK aufgenommen wird.

3.2.3 Abschlussgespräch

Alle Teilnehmenden und ihre Familien werden nach dem Lager zu einem individuellen Abschlussgespräch eingeladen. Die Gespräche finden 6-8 Wochen nach dem Lager statt.

Organisation:

- Ca. 30 Minuten
- Gesprächsleitung von Vorteil durch Ernährungsberaterin (und Sportfachperson)
- Teilnehmendes Kind und mindestens eine erziehungsberechtigte Person
- Gespräche werden nach einem Leitfaden (vgl. Anhang C) geführt
- Gespräche werden protokolliert

Folgende Punkte werden besprochen:

- Feedback zur Lagerwoche von Teilnehmenden und Eltern
- Ziele und Massnahmen für Zukunft
- Klärung von spezifischen Fragen
- Information über Angebote im Bereich gesundes Körpergewicht



4 Leitung

Die Leitenden müssen die drei Programmschwerpunkte Bewegung, Ernährung und Psychologie/Pädagogik abdecken können. Voraussetzung ist eine entsprechende Ausbildung und Erfahrung im Fachgebiet, bestenfalls bereits im Umgang mit übergewichtigen Kindern. Für ein ZACK mit 24 Teilnehmenden wird die Hauptleitung von vier Sportleitenden, zwei Ernährungsfachpersonen und einer psychologisch oder pädagogisch geschulten Betreuungsperson unterstützt.

Um Mädchen und Knaben gerecht werden zu können, sollen Leitende beider Geschlechter anwesend sein.

4.1 Hauptleiter/in

Die Hauptleitung hat vorwiegend koordinierende Aufgaben. Sie führt die übrigen Leitenden und ist erste Ansprechperson für alle Beteiligten bei Problemen aller Art.

Ideales Profil:

- Lagererfahrung
- Didaktisch-pädagogisches Geschick und Führungskompetenzen
- Hohe Belastbarkeit
- Erfahrung im Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern von Vorteil

4.2 Leiterperson Ernährung (2)

Für die Verpflegung des Lagers, aber auch praktische Kochkationen und Ernährungstheorie sind Ernährungsberatende oder Hauswirtschaftslehrpersonen geeignet.

Ideales Profil:

- Ernährungsberaterin oder -berater HF oder Hauswirtschaftslehrperson (in Ausbildung)
- Erfahrung im Kochen für Lager
- Erfahrung im Beraten und Unterrichten von Kindern und Erwachsenen

4.3 Sportleiter/innen (3-4, je nach Anzahl Teilnehmende)

Das Sportteam ist für Spiellektionen, Konditions- und Koordinationstraining zuständig. Wichtig zu beachten ist, dass mindestens eine Leiterperson über ein SLRG Brevet verfügt.

Ideales Profil:

- Idealerweise Sportlehrperson
- J+S-Leiterin oder -Leiter mit grosser Erfahrung in einem polysportiven Sportfach (Schulsport, Turnen, Kids)
- Regelmässige Leiter- bzw. Unterrichtstätigkeit mit Kindern und/oder Jugendlichen



- Idealerweise Erfahrung mit Übergewichtigen

4.4 Leiterperson Psychologie, Sozialpädagogik, Sonderpädagogik (1)

Abschliessend ist eine psychologisch geschulte Person gefragt, die mit den Teilnehmenden auf altersangepasste Weise Aspekte rund um das eigene Körpergewicht behandeln kann.

Ideales Profil:

- Psychologe oder Psychologin, Sonder- oder Sozialpädagogin oder -pädagoge (in Ausbildung)
- Erfahrung in der Therapie oder Betreuung von Kindern und/oder Jugendlichen
- Idealerweise Erfahrung mit psychologischen Interventionen bei übergewichtigen Kindern

Bei einer kleineren Anzahl Teilnehmenden könnte diese Person zusätzlich die Funktion der Hauptleitung übernehmen.



5 Evaluation

Im Anschluss an das Lager wird den Teilnehmenden ein Fragebogen (Fragebogen 2, Anhang E) abgegeben. Der Fragebogen dient der Evaluation der Lagerwoche und des Lagerprogramms. Es wird das subjektive Erleben des Sportlagers abgefragt, um den Ansprüchen der Teilnehmenden in einer folgenden Ausgabe noch besser genügen zu können.

Weiter werden alle Vor- und Nachgespräche an Hand des Gesprächsleitfadens protokolliert und ausgewertet.

Um feststellen zu können, ob das Ziel einer nachhaltigen Verbesserung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens erreicht wird, können zwei weitere Fragebögen eingesetzt werden (Fragebogen 1 und 3, Anhang D und F). Fragebogen 1 füllen die Teilnehmenden vor dem Lager aus, Fragebogen 3 wird den Teilnehmenden ein Jahr nach dem Lager zugestellt. Die Teilnehmenden machen darin Angaben zu ihren Alltagsaktivitäten, zu Freizeitbeschäftigungen und zum Ernährungsverhalten.



6 Finanzen

Musterbudget für ein achttägiges ZACK mit 24 Teilnehmenden (TN) und acht Lagerleitenden (LL).
 Der Aufwand für Planung und Administration ist nicht berücksichtigt.

Einnahmen

Teilnehmerbeitrag	24 TN x SFr. 400.00	SFr. 9'600.00
Bundesbeitrag (J+S)	8d x 24TN x SFr. 6.66	SFr. 1'278.72

Total Einnahmen	SFr. 10'878.72
------------------------	-----------------------

Ausgaben

Unterkunft und Verpflegung

Übernachtung	8d x 32 Pers. x SFr. 25.00	SFr. 6'400.00	
Vollpension	8d x 32 Pers. x SFr. 16.00	SFr. 4'096.00	
			SFr. 10'496.00

Sportprogramm

Hallenmiete, Materialmiete, Eintritte		SFr. 1'500.00	
			SFr. 1'500.00

Leiterentschädigungen

Lagerwoche und Vorbereitung	9d x 8LL x SFr. 100.00	SFr. 7'200.00	
Vorgespräche	24TN x SFr. 20.00 x 2LL	SFr. 960.00	
Nachgespräche	24TN x SFr. 20.00 x 2LL	SFr. 960.00	
Referenten		SFr. 300.00	
			SFr. 9'420.00

Transport

Reisekosten		SFr. 1'200.00	
			SFr. 1'200.00

Familievent

Infrastruktur, Mittagessen		SFr. 1'500.00	
			SFr. 1'500.00

Kommunikation

Gestaltung und Druck Flyer		SFr. 1'000.00	
			SFr. 1'000.00

Spesen, Rekognoszierung

Reisekosten, Diverses		SFr. 500.00	SFr. 500.00
-----------------------	--	-------------	-------------

Total Ausgaben	SFr. 25'616.00
-----------------------	-----------------------

Saldo	SFr. -14'737.28
Defizit pro TN	SFr. 614.05

Tab. 1: Musterbudget



Teilnehmerbeitrag

Der Teilnehmerbeitrag für das ZACK beträgt maximal SFr. 400.00 pro Teilnehmerin oder Teilnehmer.

Beitrag Jugend+Sport

Wird das Lager als Jugend+Sport-Lager durchgeführt werden SFr. 6.66 Bundesbeiträge pro Teilnehmerin oder Teilnehmer und Tag ausbezahlt (vgl. Kap. 8)



7 Finanzierungsmöglichkeiten

7.1 Jugend+Sport

Unter Einhaltung der Vorgaben von Jugend+Sport (J+S) können Bundesbeiträge für das ZACK bezogen werden. Der Bundesbeitrag beträgt pro Teilnehmerin oder Teilnehmer und Tag SFr. 6.66.

Vorgaben J+S:

- Minstdauer 5 Tage
- Mindestens 12 Teilnehmende zwischen 10 und 20 Jahren
- Mindestens 4h Sport pro Lagertag
- Mindestens zwei anerkannte J+S-Leitende
- Anmeldung des Lagers bei J+S über einen J+S-Coach (Schule, Gemeinde, Fachstelle Sport)

Weitere Informationen unter www.jugendundsport.ch.

7.2 Beitrag aus dem Sportfonds des Kantons Zürich

Organisatoren können bei der Fachstelle Sport des Kantons Zürich einen Antrag um finanzielle Unterstützung aus dem Sportfonds des Kantons Zürich stellen. Untenstehende Bedingungen müssen für eine Unterstützung aus dem Sportfonds erfüllt werden.

Bedingungen

1. Das ZACK wird nach dem vorliegenden Leitfaden geplant und durchgeführt.
2. Mindestens 75% der Teilnehmenden sind im Kanton Zürich wohnhaft.
3. Das ZACK wird für eine überkommunale Zielgruppe ausgeschrieben.
4. Das ZACK wird öffentlich ausgeschrieben, die Ausschreibung beschränkt sich nicht auf eine bereits existierende Gruppe von übergewichtigen Kindern.
5. Das Detailkonzept inklusive Budget und Kommunikationskonzept wird der Fachstelle Sport mit dem Unterstützungsantrag eingereicht.
6. Vor dem Lager werden der Fachstelle Sport alle Informationsunterlagen (Ausschreibung, Elterninformationen, Teilnehmerinformationen, Wochenprogramm etc.) und eine Liste mit allen Leitenden und Teilnehmenden zugestellt.
7. Nach Abschluss wird der Fachstelle Sport ein Abschlussbericht zugestellt, welcher eine Evaluation des Projektes, eine detaillierte Schlussrechnung sowie eine Liste aller Teilnehmenden und Leitenden (wichtig sind Kantonszugehörigkeit/Wohnort, Alter und Geschlecht der Teilnehmenden) sowie allfällige Presseartikel beinhaltet.
8. Das Sportfonds-/Swisslos-Logo wird bei Publikationen sowie in einem allfälligen Internetauftritt verwendet.



9. Falls in Publikationen eine Sponsorenliste erstellt wird, sind die Fachstelle Sport und der "Sportfonds des Kantons Zürich" als Sponsor aufzuführen.
10. Es dürfen keine Ideologien oder spezifische Produkte/Marken/Programme durch das ZACK beworben oder verbreitet werden.

7.3 Weitere Finanzierungsmöglichkeiten

Für das Projekt könnten weitere Unterstützungsanfragen bei anderen Organisationen oder Stiftungen eingereicht werden.



Anhang

A. Wochenprogramm

A.1. Wochenprogramm ZACK 2010 Fachstelle Sport

Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:30		Gruppe E1	Gruppe E2	Gruppe E3	Gruppe E4	Gruppe E5	Gruppe E6	
08:45	Familienevent	Test 1 alle	S1 Tanz	S1 Tanz	S1 Tanz	S1 Tanz	Test 2 alle	
10:05		KK1	S1 KK2	S1 KK3	S1 KK4	S1 KK5	Tanz alle (ganze Choreo)	
12:00		Gruppe E1	Gruppe E2	Gruppe E3	Gruppe E4	Gruppe E5	Gruppe E6	
14:15		Spielturnier, Ballsporarten	1. Rugby	Velotour	Wanderung	Wanderung	Spielturnier, kleine Spiele	Abreise
bis			2. Tramp/GETU					
17:00			3. Kämpfen					
18:00	Anreise	Gruppe E1	Gruppe E2	Gruppe E3	Gruppe E4, Grillieren und Baden	Gruppe E5	Gruppe E6	
		Postenlauf	Jungs: Hallenbad	SURG (Hallenbad)		Jungs: Spielabend	Mädchen: Hallenbad	Schlussabend



A.2. Erläuterungen zum Sportprogramm

Lektionsaufbau

Eine Lektion dauert 60 Minuten und setzt sich aus drei Teilen zusammen:

1. Aufwärmen, Einstimmen
2. Hauptteil
3. Ausklang

Test

Am Sonntag und Freitag wird in der ersten Lektion ein Leistungstest mit allen Teilnehmenden durchgeführt. Der Test kann bei der Fachstelle Sport bezogen werden.

KK: Training der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten

KK1: Mut tut gut (www.muttutgut.ch), Circuit mit verschiedenen Bewegungsaufgaben

KK2: Circuit Kraft und Kurzeitenausdauer

KK3: spielerisches Ausdauertraining

KK4: Circuit Kraft und Kurzeitenausdauer (wie KK2)

KK5: Training sportmotorische Fertigkeiten Spielsportarten

Jeweils ergänzt durch Übungen zu Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, koordinativen Fähigkeiten und Fussgymnastik.

Tanz

Aufbau einer Tanzchoreographie während der ganzen Woche mit Vortanzen in Gruppen am Freitag. Ergänzt durch Bewegungsspiele mit Musik, Beweglichkeits- und Krafttraining.

Spielturniere

Je ein Spielturnier mit Mannschaftsspielsportarten und "kleinen Spielen".

Basketball, Fussball, Unihockey

Mattenlauf/Brennball, Völkerball

Wahlprogramm: Trampolin, Rugby, Kämpfen

Aus drei Angeboten werden zwei ausgewählt.

Wanderung

Leichte Wanderung, ca. 2h

- Geringe Höhendifferenz
- Breiter Weg, gut mit Turnschuhen begehbar
- Ziel immer sichtbar

Velotour

Velotour in flachem Gelände, ca. 2h

- Fahrradwege abseits der Strasse
- Mountainbikes inklusive Helm, gemietet bei SBB

Rettungsschwimmen

Lektion à 45 min, Leitung lokale SLRG Sektion



B. Leitfaden Vorgespräche ZACK

Datum:

Familienname:..... Name Kind:.....

Für die Fachstelle Sport:.....

Protokoll:

Einleitung:

Ziele des Gesprächs: Gegenseitiges Kennenlernen, Abklärung der Motivation, der persönlichen Ziele des Kindes, Abklärung spezieller Bedürfnisse Kind, Erwartungen organisierende Stelle

Fragen an den/die Teilnehmer/in

Was weisst du über das ZACK, woher? Wo hat die Familie vom ZACK gehört? Wer hatte die Idee zur Anmeldung?

Warum hast du dich entschieden am ZACK teilzunehmen?

Hast du persönliche Ziele, die du erreichen möchtest in nächster Zeit?

Bewegung:



Ernährung:

Allgemein:

Hast du ein Problem mit deinem Übergewicht? Stört es dich? In welchen Situationen?

Was denkst du, woran liegt es, dass du zu viel Gewicht hast?
(häufiges Naschen?, zu wenig Bewegung?, zu grosse Portionen?,...)

Was haben du oder deine Familie bereits unternommen gegen das Übergewicht?
(Therapie?, Ernährungsberatung? Betreut durch Hausarzt?,...)

Möchtest du etwas unternehmen gegen dein Übergewicht? Hast du schon Massnahmen getroffen?



Was machst du in deiner Freizeit? Hast du ein Hobby?

Fragen an die Eltern:

Wo liegen die Ursachen? Eher im Bereich Ernährung oder Bewegung?

Wo benötigen Sie Unterstützung, was wünschen Sie für Inhalte (Familienevent)?

Gesundheitliche Probleme, ist etwas bekannt? Worauf müssen die Leitenden achten?

Medikamente, Häufigkeit und Zeitpunkt der Einnahme? Abgabe durch Leiter person?



Lieblingssessen: (mehrere Nennungen möglich)

Lieblingssport: (mehrere Nennungen möglich)

Checkliste

- gesundheitliche Probleme, Medikamente besprochen**
- Obligatorium für Familienevent, Abschlussgespräch und Fragebogen erläutert**
- Hinweis auf Handy, Games, Taschengeld etc.**
- definitive Anmeldung**
- alle Angaben auf dem Anmeldebogen ausgefüllt**
- Velofahrkenntnisse?**
- Schwimmen?**



C. Leitfaden Abschlussgespräche ZACK

Auswertungsprotokoll Eltern/Kind

Datum:

Familienname:..... Name Kind:.....

Für die Fachstelle Sport:.....

Einleitung:

Ziele des Gesprächs: Welche Ziele verfolge ich nun nach dem Lager: was läuft bereits und wo benötige ich noch Unterstützung?

Allgemeines Feedback zum ZACK

Fragen an den/die Teilnehmer/in

Ziele nach dem Lager: was läuft bereits und wo benötige ich noch Unterstützung?

1. Dies waren meine persönlichen Zielsetzungen aus dem Lager:

Bewegung -

-

Ernährung -

-

2. Das habe ich bereits umgesetzt (beim Sport: was, wie, wo, wie lange):

3. Das gelingt mir noch nicht immer:



4. Da benötige ich noch dringend Unterstützung:

5. Diese Personen können mich am Besten unterstützen:

6. Das mache ich als nächstes, um meine Zielsetzungen voll und ganz umsetzen zu können:

Fragen an die Eltern:

7. Wo können Sie Unterstützung anbieten?

8. Welche Veränderungen sind Ihnen an Ihrem Kind nach dem Lager aufgefallen?



Fragen an alle:

9. Wie lassen sich die Bedürfnisse und Wünsche des Kindes gemeinsam in den Alltag einbauen?

Fragen an den/die Teilnehmer/in

Allgemeines Feedback zum ZACK:

10. Wie hast du den Sport erlebt?

Was hat dir besonders Spass gemacht?

2 positive Punkte: -

-

Womit hattest du besonders Mühe?

2 negative Punkte: -

-

11. Wie hast du den Ernährungsteil erlebt?

2 positive Punkte -

-

2 negative Punkte -

-

12. Wie hast du die Organisation erlebt (Lagerort, Lagerhaus, Turnhalle, Aktivitäten, stressig/streng, Anzahl Leiter)

2 positive Punkte -

-

2 negative Punkte -

-



13. Hast du Vorschläge, was du bei einem ähnlichen Lager anders machen würdest, bzw. anders gemacht haben möchtest?

2 Punkte -
 -

Weitere Bemerkungen



D. Fragebogen 1

Daten Name: _____
 Vorname: _____
 Datum: _____

Wie gehst du zur Schule?

	immer	oft	gelegentlich	selten	nie
Zu Fuss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit dem Velo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit dem Kickboard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit dem Bus/Zug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit dem Auto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alleine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit Freunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit Vater/Mutter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anderes:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anderes:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie weit hast du zur Schule? _____ in Meter

Wie lange brauchst du für deinen Schulweg zu Fuss? _____ in Minuten

In welchem Stockwerk ist dein Zimmer? _____

	immer	oft	gelegentlich	selten	nie
Nimmst du die Treppe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nimmst du den Lift?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Machst du in deiner Freizeit Sport? ja nein

Wenn ja:

Was machst du am liebsten? _____

Was machst du sonst noch gerne? _____

Wenn nein:

Weshalb machst du keinen Sport? _____



Welche Sportarten machst du ungern? _____

Welche Sportarten möchtest du gerne ausprobieren? _____

Wie oft machst du in deiner Freizeit Sport?

- gar nicht weniger als 2 mal pro Woche
 2-3 mal pro Woche mehr als 3 mal pro Woche

Wie viele Stunden Sport machst du pro Woche in deiner Freizeit?

- gar nicht 1-2h pro Woche
 3-4h pro Woche mehr als 4h pro Woche

Wie oft machst du folgende Aktivitäten in deiner Freizeit?

	täglich	oft	gelegentlich	selten	nie
Kickboardfahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velofahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
im Freien spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inlineskaten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skateboardfahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ins Freibad gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ins Hallenbad gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(mit Hund) spazieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fernsehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportsendungen schauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Computer spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Besuchst du einen Sportkurs ohne Mitgliedschaft in einem Verein? ja nein

Wenn ja

Was ist es für ein Kurs? _____

Wie lange bist du schon im Kurs? _____

Bist du Mitglied in einem Sportverein? ja nein

Wenn ja

Was ist es für ein Verein? _____

Wie lange bist du schon im Verein? _____

Wenn nein

Warst du früher in einem Verein? ja nein

Wenn ja

Was für ein Verein? _____



Welches sind deine drei Lieblingsessen?

Welches sind deine drei Lieblingsgetränke?

Was magst du gar nicht essen?

Frühstückst du?

ja nein

Wenn ja, was?

Isst du Znüni?

ja nein

Wenn ja, was?

Isst du Zvieri?

ja nein

Wenn ja, was?

Was trinkst du zum Frühstück?

Was trinkst du zum Mittagessen?

Was trinkst du zum Abendessen?

Was trinkst du zwischendurch?

Was isst und trinkst du wenn du Fernsehen
schaust?

Wer wohnt mit dir zusammen im selben Haushalt?

Name	Verwandschaftsbeziehung	Alter



E. Fragebogen 2

Name: _____

Grösse: _____

Vorname: _____

Gewicht: _____

Datum: _____

Was hast du im ZACK gelernt?

Hast du dir etwas vorgenommen? Gibt es etwas, das du verändern möchtest?

wenn ja, was?

Hast du im ZACK abgenommen?

ja

nein

wenn ja, weisst du wie viel?

Im Rückblick, wie hat dir das ZACK gefallen? Mache jeweils ein Kreuz, wo es für dich zutrifft.

Lager insgesamt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familieevent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportlektionen gesamt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sporttest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Postenlauf Pontresina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baden und Grillieren am See	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rettungsschwimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velotour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hallenbadbesuch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abendprogramm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kochen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lagerort Pontresina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lagerhaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Wurden deine Erwartungen an das ZACK erfüllt?

ja

nein

Bemerkungen:

Was hat dir am ZACK am besten gefallen?

Was hat dir am wenigsten gefallen am ZACK?

Hat dir das Essen im ZACK geschmeckt?

ja

nein

Bemerkungen:

Wenn nochmals vor dem ZACK wäre und du dich entscheiden könntest, würdest du dich wieder anmelden?

ja

nein

2011 wird es voraussichtlich wieder ein ZACK geben. Willst du dich wieder anmelden?

ja sicher

eher ja

weiss nicht

eher nein

sicher nicht

War das ZACK das erste Sportlager, an dem du teilgenommen hast?

ja

nein

wenn nein, welche Sportart(en) wurde(n) im Lager angeboten?

Möchtest du dich im nächsten Jahr für ein Sportlager anmelden?

ja

nein

wenn ja, was für ein Sportlager?



Hast du seit dem ZACK selbst gekocht?

- ja, mehrmals ja, ein mal nein, nie

wenn ja, was? _____

Fühlst du dich jetzt fitter oder weniger fit als vor dem ZACK ?

- fitter gleich fit weniger fit

Machst du in deiner Freizeit Sport?

- ja nein

Wenn ja:

Was ist deine Liebessportart? _____

Wie oft machst du in deiner Freizeit Sport?

- gar nicht weniger als 2 mal pro Woche
 2-3 mal pro Woche mehr als 3 mal pro Woche

Wie viele Stunden Sport machst du pro Woche in deiner Freizeit?

- gar nicht 1-2h pro Woche
 3-4h pro Woche mehr als 4h pro Woche

Wie oft machst du folgende Aktivitäten in deiner Freizeit?

	täglich	oft	gelegentlich	selten	nie
Kickboardfahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velofahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
im Freien spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inlineskaten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skateboardfahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ins Freibad gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ins Hallenbad gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(mit Hund) spazieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fernsehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportsendungen schauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Computer spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ja

nein



- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Besuchst du einen Sportkurs ohne Mitgliedschaft in einem Verein? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bist du Mitglied in einem Sportverein? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Frühstückst du? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Isst du Znüni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Isst du Zvieri? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hier kannst du schreiben, was du noch gerne sagen würdest.



F. Fragebogen 3

Name _____

Vorname _____

Gewicht _____ Grösse _____

Machst du in deiner Freizeit Sport? ja nein

wenn ja was: _____

Wie oft machst du in deiner Freizeit Sport?

- gar nicht weniger als 2 mal pro Woche
 2-3 mal pro Woche mehr als 3 mal pro Woche

Wie viele Stunden Sport machst du pro Woche in deiner Freizeit?

- gar nicht 1-2h pro Woche
 3-4h pro Woche mehr als 4h pro Woche

Wie oft machst du folgende Aktivitäten in deiner Freizeit?

	täglich	oft	gelegentlich	selten	nie
Kickboardfahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velofahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
im Freien spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inlineskaten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skateboardfahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ins Freibad gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ins Hallenbad gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(mit Hund) spazieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fernsehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportsendungen schauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Computer spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kochen (alleine oder mit Hilfe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	ja	nein
Besuchst du einen Sportkurs ohne Mitgliedschaft in einem Verein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bist du Mitglied in einem Sportverein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frühstückst du?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isst du Znüni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isst du Zvieri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hast du dich nach dem ZACK für ein Sportlager angemeldet? ja nein

wenn ja, was für ein Sportlager (Sportart, Zeitpunkt)?

wenn nein, weshalb willst du an keinem Sportcamp teilnehmen?

Fühlst du dich jetzt fitter oder weniger fit...

- a) als vor einem Jahr (vor ZACK)? fitter gleich fit weniger fit
- b) als unmittelbar nach dem ZACK? fitter gleich fit weniger fit
- c) als im Sommer 2009? fitter gleich fit weniger fit

Hat sich dein Körpergewicht seit dem ZACK positiv verändert? ja nein

Haben sich seit dem ZACK

deine Bewegungsgewohnheiten verändert? ja nein

wenn ja, was hat sich verändert?



deine Ernährungsgewohnheiten verändert? ja nein

wenn ja, was hat sich verändert?

Haben du und deine Familie seit dem ZACK weitere Massnahmen rund um das Thema gesundes Körpergewicht ergriffen?

ja nein

wenn ja, welche?
