



# Sportcamp für übergewichtige Kinder

## «ZACK»

**Adressaten:** Sozial-, Bildungs- und/oder Gesundheitsbehörden  
**Zielgruppe:** Übergewichtige Kinder und Jugendliche in Ihrer Gemeinde

Jedes fünfte Schweizer Primarschulkind ist übergewichtig. Das Jugendsportcamp ZACK (Zürcher Adipositas Camp für Kinder) ist ein speziell auf diese Zielgruppe zugeschnittenes Ferienlager, das auch Gemeinden anbieten können.

### Was ist das Besondere am ZACK?

Das Jugendsportcamp wurde von der Fachstelle Sport bereits zweimal erfolgreich durchgeführt. Es verbindet sportliche Aktivitäten mit Kochen und Ernährungslehre. Besondere Merkmale des ZACK-Konzepts sind der punktuelle Einbezug der Eltern sowie die Zusammenarbeit von Fachpersonen aus den Bereichen Sport, Ernährung und Psychologie/Pädagogik.

### Was Gemeinden tun können

- Als Gemeinde können Sie von den Erfahrungen aus dem ZACK profitieren und selbst ähnliche Lager für die Kinder und Jugendlichen Ihrer Gemeinde anbieten.

- Mit Ihrem Engagement tragen Sie dazu bei, dass übergewichtige Kinder und deren familiäres Umfeld auf dem Weg zu einem gesunden Körpergewicht positive Erlebnisse erfahren und unterstützt werden.

### So werden Gemeinden unterstützt

- Aufgrund der bisherigen Erfahrungen hat die Fachstelle Sport des Kantons Zürich einen Leitfaden für Sportlager mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen erarbeitet. Dieser zeigt, wie ein solches Lager qualitativ gut und zielgruppengerecht organisiert werden kann. Damit lässt sich das Sportcamp ohne konzeptionellen Aufwand durchführen.
- Organisatoren von Sportlagern für übergewichtige Kinder haben die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung aus dem kantonalen Sportfonds zu beantragen. Die Bedingungen hierfür sind im Leitfaden beschrieben.
- Gemeinden werden zudem bei der Planung und Organisation durch die Fachstelle Sport unterstützt.

### Sie haben weitere Fragen?

Informieren Sie sich im Detail unter [www.sport.zh.ch/zack](http://www.sport.zh.ch/zack) oder wenden Sie sich direkt an die Fachstelle Sport.

Fachstelle Sport  
Neumühlequai 8  
8090 Zürich  
Tel: 043 259 52 52  
E-Mail: [info@sport.zh.ch](mailto:info@sport.zh.ch)  
[www.sport.zh.ch](http://www.sport.zh.ch)

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit.  
[www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch)



**Leichter leben – Gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich**  
Mit dem Kantonalen Aktionsprogramm «Leichter leben – Gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich» unterstützt der Zürcher Regierungsrat rund 30 Projekte, welche die Bevölkerung im Kanton Zürich zu mehr Bewegung und für eine ausgewogene Ernährung motivieren. Mehr zum Aktionsprogramm und zu allen Projekten sowie hilfreiche Links finden Sie unter [www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch).

