

# Sportsfreunde

Das Projekt Men on the Move bringt Männer mittleren Alters ins Schwitzen. Der Zusammenhalt ist entscheidend.

Text: Nina Hodel und Maja Sidler



Mit Spass bewegt es sich leichter.

Die Turnschuhe quietschen auf dem Hallenboden. Blaue Bälle fliegen durch die Luft. Und immer mal wieder wird mit grossem Einsatz eine Holzkeule vor dem Umkippen bewahrt. Das Völkerballspiel ist in vollem Gange. «Einfach ins Fitness zu gehen, ist mir zu langweilig», berichtet Peter Frank am Spielfeldrand. «Es macht viel mehr Spass, hier in der Halle mit Kollegen Völki zu spielen.» Der 62-Jährige ist einer von rund 20 Männern im Alter von 35 bis 65 Jahren, die am neu lancierten Programm «Men on the Move» in Niederhasli teilnehmen. Während 12 Wochen trifft sich die Gruppe zweimal wöchentlich, um mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen und unter der Anleitung von Sporttherapeut Jérôme Lee ihre Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern.

## Gegenseitig unterstützen

Dass jeder Teilnehmer ähnliche Grundvoraussetzungen mitbringt, ist dabei entscheidend. Viele haben erste gesundheitliche Einschränkungen wie Übergewicht und stecken in ähnlichen Lebenssituationen. «Die Stimmung ist super und die Motivation riesig», erzählt Jérôme Lee. Montags stehe immer das Ausdauertraining auf dem Programm. Zwar sei das nicht so beliebt wie die Spielabende am Mittwoch, aber die Männer sähen ein, dass es nebst dem Spass auch eine Portion Disziplin brauche, um sportliche Fortschritte zu erzielen. Teil von Men on the Move sind auch verschiedene theoretische Inputs rund ums Thema Gesundheit. «Als wir letzthin über Stress und den Umgang damit sprachen, haben einige Teilnehmer von ihren persönlichen Erfahrungen berichtet. Wir konnten dadurch sehr offen über psychische Gesundheit und Burn-outs sprechen.» Die Inputs sensibilisieren und sind ein guter Reminder für die Männer, wieder vermehrt auf ihre Routinen zu achten.

Nebst den beiden Trainingseinheiten schickt Lee der Gruppe jede Woche eine extra Challenge, die sie in den Alltag einbauen können. Mal sollen sie die Treppe statt des Aufzugs nehmen, mal mehr Früchte essen. «Den Fotobeweis, ob die Challenge gemeistert wurde, posten die Männer im Gruppenchat. Das spornt an.» Genau darauf zielt Men on the Move



Kurz vor dem Anpfiff motivieren sich die Teilnehmer in einer letzten Taktikbesprechung.

ab. Projektleiterin Katrin Gille erklärt: «Der Spass mit Gleichgesinnten soll motivieren und im Zentrum stehen. Und sozusagen nebenbei verbessern die Männer auch noch ihre Fitness.» Katrin Gille arbeitet für Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und ist verantwortlich für die Umsetzung von Men on the Move. Partnerorganisationen werden von ihr beraten und finanziell unterstützt. Aktuell ist sie noch auf der Suche nach lokalen Partnerorganisationen, die mithelfen, das Projekt in weiteren Zürcher Gemeinden umzusetzen.

## Männer unter sich

Dass sich das Angebot nur an Männer richtet, hat einen Grund: Männer pflegen einen weniger gesunden Lebensstil als Frauen. Insbesondere im mittleren Lebensalter, wenn die Beanspruchung durch Familie und Beruf besonders gross ist, kommen Bewegung und Sport bei vielen Männern zu kurz, und das Essverhalten wird ungesünder. Dem pflichten auch die Teilnehmer in Niederhasli bei. Peter Frank war früher ambitionierter OL-Läufer: «Mit Mitte zwanzig musste ich dann aufhören. Beruf und Sport waren einfach nicht mehr unter einen Hut zu kriegen. Heute bin ich übergewichtig.» Mit dem Ball unter dem Arm geht's für

ihn zurück aufs Spielfeld. Kurze Zeit später erfüllen Jubelrufe die Halle und die Partie ist zu Ende.

Dank Men on the Move kann mit wenig Aufwand ein grosser Effekt für die Gesundheit von Männern erzielt werden. Das Angebot wurde in Irland entwickelt und ist dort nachweislich erfolgreich. «Die langfristigen gesundheitlichen Effekte sind z.B. ein niedrigerer BMI oder gesündere Ernährung, mal ganz abgesehen von den positiven psychischen Effekten», beschreibt Katrin Gille die Vorteile. Die Niederschwelligkeit spielt eine zentrale Rolle, wie Teilnehmer Adrian Klaus bestätigt: «Ich bin kein Vereinsmensch und hab keine Zeit für weitere Verpflichtungen. Hier kann ich einfach und unkompliziert mit Männern in meinem Alter Sport treiben. Und das direkt vor meiner Haustür. Das finde ich toll!»

Wünschenswert ist eine nachhaltige Verankerung der neuen Gewohnheiten. «Wir freuen uns, wenn sich die Männer auch nach Programmende weiterhin regelmässig treffen und bewegen», führt Katrin Gille aus. Das will auch die Gruppe in Niederhasli. Obwohl sie noch mitten im Programm stecken, planen sie bereits die Treffen nach Ablauf der zwölf Wochen. Für sie steht fest: «Wir bleiben am Ball!»

## Men on the Move

«Men on the Move» ist ein Bewegungs- und Sportgruppenangebot für Männer mittleren Alters, die erste gesundheitliche Einschränkungen wie Übergewicht haben. Wir unterstützen lokale Partnerorganisationen, die mithelfen, das Projekt in ihrer Gemeinde umzusetzen. Interessierte können sich direkt an Katrin Gille wenden.

**Kontakt:** Katrin Gille,  
katrin.gille@uzh.ch, 044 634 46 66

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/mom](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/mom)