



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung



## Men on the Move

Bewegung für Männer  
in Altstetten

# Verbessern Sie Ihre Fitness zusammen mit Gleichgesinnten

«Sie sind eingespannt in berufliche oder familiäre Pflichten? Bewegung und Sport kommen seit einiger Zeit zu kurz? Eigentlich würden Sie ja gerne etwas für die Fitness tun, aber irgendwie fehlt immer die Gelegenheit oder die Motivation? Men on the Move ist für Sie gemacht!»



## → Für wen ist Men on the Move?

Men on the Move richtet sich an Männer mittleren Alters, die wenig oder keinen Sport treiben, nicht mehr so fit sind wie sie gerne wären und die zusammen mit Gleichgesinnten etwas für die Gesundheit tun wollen.



## → Was beinhaltet Men on the Move?

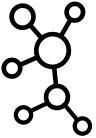
Men on the Move dauert zwölf Wochen und findet zweimal wöchentlich statt. Der Kurs umfasst nebst Bewegung auch kurze Inputs zu gesundem Lebensstil. Ein Trainer leitet die Gruppe und begleitet zwischen den Trainings die Teilnehmenden individuell. Die Gruppe legt mit dem Trainer die Trainingsmethoden fest: Draussen, drinnen, mit Musik, an Geräten, in Mannschaftsspielen oder individuell: Alles ist möglich: Hauptsache es macht Spass!





→ **Was bringt Men on the Move?**

Men on the Move wird in Irland erfolgreich umgesetzt. Die Teilnehmer berichten, dass das Training in der Gruppe Spass macht. Sie fühlen sich besser und gestärkt. Eine Untersuchung zeigt, dass der Kurs die Ausdauer verbessert und hilft, Kilos zu verlieren. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nimmt ab.



→ **Wer steht hinter dem Angebot?**

Men on the Move wird von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit der Gemeinde umgesetzt. Die Gemeinde ist für die Organisation vor Ort zuständig, Prävention und Gesundheitsförderung bildet die Trainer aus, vermittelt die Inputs zu gesundem Lebensstil, finanziert Trainer und Fachpersonen und hilft bei der Bewerbung des Angebots mit. Mehr zum Hintergrund des Projekts auf

[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/mom](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/mom)



# Teilnahme

## **Datum und Zeit**

Jeden Dienstag und Freitag  
18–19 Uhr  
Beginn: 2. April 2024  
Ende: 21. Juni 2024  
Einstieg jederzeit möglich

## **Kosten und Anmeldung**

Men on the Move ist kostenlos.  
Anmeldung an den Coach:  
Steven Schellenberg  
steven@uegos.ch  
078 915 15 65

## **Treffpunkt**

Sportanlage Utogrund  
Dennlerstrasse 43a  
8047 Zürich

## **Mitbringen**

Sportkleidung und Trinkflasche

## **Weitere Informationen**

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



In Zusammenarbeit mit:



Quartierverein  
Altstetten