

# Men on the Move

## Gesundheitskompetenz für Männer

Men on the Move fördert die Gesundheitskompetenz durch ein niederschwelliges Bewegungsprogramm in der Gruppe. Es richtet sich an Männer mittleren Alters, die bereits erste gesundheitliche Einschränkungen haben z.B. reduzierte Fitness oder Übergewicht. Das Angebot dauert 12 Wochen (24 Bewegungseinheiten). Es umfasst Bewegungsübungen, kurze Inputs zu gesundem Lebensstil z.B. zu den Themen Stress und Ernährung sowie eine individuelle Begleitung durch die Trainerin oder den Trainer. Die Teilnehmenden können mitbestimmen, wie trainiert werden soll. Im Vordergrund stehen der Spass und der Austausch mit Männern in ähnlichen Lebenssituationen. Das Angebot wurde in Irland entwickelt und ist dort nachweislich erfolgreich.

<https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/men-on-the-move>

---

**Anbieter** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

---

**Partner** Gemeinde, Projektleitung und Trainerin oder Trainer

---

**Projektdauer** 6 Monate

---

**Zielgruppen** Männer mittleren Alters

---

### Settings

- Quartier / Gemeinde (inkl. Nachbarschaft)
- Vereine / Freizeitbereich

---

**Umfang für Teilnehmende oder Umsetzungsdauer** 24 Bewegungseinheiten über 12 Wochen, sowie 3 – 4 Theorieworkshops und Teilnahme am Austausch in einer WhatsApp Gruppe

---

**Kosten** Kostenlos

---

### Geförderte Kompetenzen

- Gesundheitskompetenz
- Bewusstsein für Bewegung und gesunde Ernährung
- Zielsetzung
- Achtsamkeit

---

**Wirkungsnachweise** Kostenwirksamkeitsanalyse MoM Irland. Kelly et al. (2022): Economic evaluation of 'Men on the Move', a 'real world' community-based physical activity programme for men:

[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32879966/](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32879966/)

---

### Hinweise zur Umsetzung

- Involvierung der Gemeinde
- Gut vernetzte Projektleitung
- Qualifizierte und empathische Trainingsleitung
- Enthusiastische und frühzeitige Bewerbung

---

### Kontakt

Katrin Gille: [katrin.gille@uzh.ch](mailto:katrin.gille@uzh.ch)