

# Stäfa bewegt sich

**Die Gemeinde engagiert sich für die Gesundheit und körperliche Bewegung der Bevölkerung in Stäfa. Einerseits mit dem bereits lancierten Projekt ZÄMEGOLAUFE, für das noch Freiwillige fürs Kernteam gesucht werden, und andererseits mit dem neuen Projekt «Men on the Move». Dieses Angebot richtet sich an Männer mittleren Alters, die ihre Fitness zusammen mit Gleichgesinnten verbessern wollen. Zudem sind auch bereits weitere Angebote für andere Zielgruppen in Planung.**

«Die Gemeinde Stäfa setzt sich ein für die Gesundheit und die körperliche Bewegung der Einwohnerinnen und Einwohner», erklärt der Sportbeauftragte der Gemeinde, Marco Keck, «das Projekt ZÄMEGOLAUFE haben wir bereits vorgestellt. Hier suchen wir noch Freiwillige zur Unterstützung des Kernteams.» Stäfa will mit diesem Projekt die körperliche Bewegung im Alter fördern. Regelmässiges Laufen ist gesund und hat einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität. Und doch ist es manchmal schwierig, sich zu motivieren, gerade für ältere oder alleinstehende Menschen. Angesprochen sind Menschen über 60, die körperlich aktiv sein wollen und das Laufen in der nahen Umgebung schätzen.

## «Men on the Move»

«Hauptsache, es macht Spass»: Das ist das Motto von «Men on the Move». Das neue Projekt der Gemeinde Stäfa richtet sich an Männer mittleren Al-

ters zwischen 40 und 70 Jahren, die wenig oder keinen Sport treiben, nicht mehr so fit sind, wie sie es gerne wären und die zusammen mit Gleichgesinnten etwas für ihre Gesundheit tun wollen. «Viele Männer sind eingespannt in berufliche oder familiäre Pflichten. Bewegung und Sport kommen zu kurz», weiss Marco Keck, ««Men on the Move» wird in Irland bereits erfolgreich umgesetzt. Die Teilnehmer berichten, dass das Training in der Gruppe Spass mache, und sie fühlen sich besser und gestärkt.» Eine Untersuchung habe zudem gezeigt, dass der Kurs die Ausdauer verbessere und helfe, Kilos zu verlieren. Zudem nehme das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab.

## Coach hilft mit

Das Projekt wird von der Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit der Gemeinde umgesetzt. «Aus diesem Grund übernimmt der Kanton die

## Freiwillige gesucht für das Projekt ZÄMEGOLAUFE

### Ihr Engagement:

Unter der Leitung eines Coaches sind Sie Teil eines Kernteams, das ZÄMEGOLAUFE in Stäfa aufbaut. Das freiwillige Engagement kann flexibel eingeteilt werden. Bei ZÄMEGOLAUFE treffen sich Menschen ab 60 Jahren regelmässig in ihrer Gemeinde zum gemeinsamen Spaziergang. So machen sie neue Bekanntschaften und bleiben körperlich aktiv.

### Gewinn durch die Tätigkeit:

Sinnvolle Aufgabe am Wohnort • Zusammenarbeit mit einem lokalen Kernteam aus Gleichgesinnten • Ein tolles Projekt zum Laufen bringen und mit anderen Menschen teilen • Dankbarkeit und Anerkennung der erreichten Menschen • Regelmässiger Austausch und Inspiration mit anderen Teams

**Interessierte melden sich bitte unverbindlich bei Projektleiterin Anabel Diez, diez@zgl.ch, Tel. 078 248 11 45**

Finanzierung des Coaches, den wir der Gruppe während zwölf zur Verfügung stellen», erklärt der Sportbeauftragte. In Stäfa sind es zwei Coaches, ein Mann und eine Frau, die «Men on the Move» begleiten. Die Coaches holen die Interessen der Männer ab, ob sie beispielsweise Laufen wollen, ihre Kraft stärken oder lieber Ballspiele veranstalten wollen. Der Coach leitet die Gruppe und begleitet zwischen den Trainings die Teilnehmer individuell. So hilft er mit, dass sich die Fitness der

Men on the Move verbessert. «Men on the Move» dauert von Mitte September bis Mitte Dezember und findet zweimal wöchentlich statt. Am Samstag, 10. September, von 9 bis 10 Uhr findet im Forum der reformierten Kirchgemeinde Stäfa auf Kirchbühl ein Infoanlass für alle Interessierten statt. Weitere Angaben sowie das Anmelde-Tool für den Infoanlass sind auf der Website der Gemeinde Stäfa [www.staefa.ch](http://www.staefa.ch) zu finden. (Inserat Seite xy)

● TREFFPUNKT



Die «Men on the Move»-Coaches Sarah Rees und Dani Brunner



Das Kernteam von ZÄMEGOLAUFE (v.l.): Anita Bissig, Brigitte Zogg und Wilma Schwarzenegger



Marco Keck, Sportbeauftragter der Gemeinde Stäfa