



- [Fussball im Sommer](#)
- [Wandernacht](#)
- [Uni sucht Teilnehmer](#)
- [Actilife - Tipps für dein Frühstück](#)



Liebe Sportfreunde

Die Fussball-Weltmeisterschaft in Südafrika startet in Kürze und für viele Sportbegeisterte ist somit das Spiel mit dem Ball das Thema des Monats. Einige von euch wollen jedoch lieber selber aktiv sein und drängen in die Natur, manche wollen beides. Bei unserem **WM-Wettbewerb** kann jeder gewinnen - mit und ohne Ball! Denn sportliche Betätigung in der Gruppe macht immer Spass.

Sportliche Grüsse
Benno vom Meet2Move-Team



Statt nur passiv nun Fussball aktiv erleben

Hast du Lust selber aktiv Fussball zu spielen - fehlen dir jedoch die Sport-Partner? Bei Meet2Move kannst du mit Gleichgesinnten Fussball spielen indem du einfach ein Fussball-Sport-Treffen eingibst und schon nimmst du am **WM-Wettbewerb** teil.

Hier findest du den **offiziellen WM-Spielplan**, damit du bei der Eingabe deines Sport-Treffens nicht terminlich mit einem Schweizer WM-Spiel kollidierst. Zur [Eingabe des Fussball Sport-Treffens](#).



Wandernacht mit "Schweizer Wanderwege"

Die Wandernacht 2010 findet in der Vollmondnacht vom Samstag 26. auf Sonntag 27. Juni 2010 statt. Diese Veranstaltung ist organisiert von "Schweizer Wanderwege" und findet zum 5. Mal statt. Weitere Informationen gibt es unter [wandernacht.ch](#). Und wer generell gerne wandert, aber keinen geeigneten Partner

findet, der kann ganz einfach eine Wanderung bei Meet2Move ausschreiben. Viel Spass bei der [Eingabe eines Wander-Treffens](#).



Universität Zürich



Uni sucht Teilnehmer für eine Studie

Die Universität Zürich sucht für eine "Studie zur sportlichen Aktivität und sozialen Unterstützung" Teilnehmer, die Lust haben, sich für die Dauer von 8 Wochen mit einem Trainingspartner/einer Trainingspartnerin zusammenzutun und gemeinsam Sport zu treiben. Die Erfahrungen werden wissenschaftlich ausgewertet. Als kleines Dankeschön erhalten die Teilnehmer nach Abschluss einen Büchergutschein im Wert von SFr. 50.- und einen Ergebnisbericht.

[Hier geht's zur Studie der Universität Zürich.](#)



Mehr vom Tag mit einem ausgewogenen Frühstück.

Ein feines Frühstück ist für manche auch unter der Woche der liebste Grund zum aufstehen. Andere begnügen sich mit einem Kaffee, bevor sie gleich weiter zur Arbeit hasten. Doch für beide gilt: wer schon am Morgen die Weichen für eine ausgewogene Ernährung stellt, fühlt sich längerfristig wohler. Mit dem Frühstück laden wir die Batterien. Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien, Proteine und Fett bringen den Organismus morgens auf Trab. Ein ausgewogenes Frühstück sollte nicht zu schwer, also nicht zu fettig sein, weil der Körper sonst zu viel Energie für die Verdauung aufwenden muss. Ideal ist zum Beispiel ein Actilife Crunchy Mix Müesli mit Früchten, Milch oder einem Actilife Cornwell Joghurt. Vollkornprodukte bieten eine Extraportion Ballaststoffe und sorgen für ein länger anhaltendes Völlegefühl. Bei Konfi lohnt es sich, auf einen Fruchtanteil von 60% zu achten. Weitere Tipps und sinnvolle Produkte findest du unter www.actilife.ch

Patronat:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Partner:



meet2move.ch

[Jetzt aktuelle Treffen ansehen!](#)

Impressum

Moving Spirit AG
Kilchbergstrasse 19
CH-8038 Zürich
Initiatoren: Benno Stäheli / Martin Kaspar
Handelsregister CH-249.4.000.001-3
MWST-Nummer 248844
<http://www.meet2move.ch>

Hast du noch Fragen?

Bitte wende dich an uns
(Mo-Fr: 09:00 - 17:00 Uhr)
E-Mail info@meet2move.ch
[Unsere AGB](#)