

Bootcamp & Core

In diesem funktionellen Outdoortraining wird der ganze Körper trainiert, mit dem eigenen Körpergewicht oder zusätzlichen Gewichten. Zum Abschluss des Trainings legen wir den Fokus auf den Rumpf und haben somit ein komplettes Workout! Das Training ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Bujutsu

Unser modernes Bujutsu-Programm vereint auf einzigartige Weise die Traditionen der Kampfkünste mit innovativen Techniken und Prinzipien aus verschiedenen Kampfsportarten. Unabhängig von deinem aktuellen Können und deinen individuellen Erwartungen bietet Bujutsu eine vielfältige Einstiegsmöglichkeit in die Welt der Kampfkünste.

Dorfspaziergang

Beim Dorfspaziergang flanieren wir gemütlich durchs und rund ums Dorf. Der Spaziergang ist auch mit Rollator machbar. Startpunkt ist beim Alterszentrum Sargans. Ab 8:30 Uhr wird ein Kaffee in der Cafeteria des Alterszentrums offeriert. Um 9:00 Uhr spazieren wir los. Der Spaziergang dauert etwa eine Stunde. Man kann sich natürlich jederzeit früher ausklinken.

Kneippen

Kneippen ist eine natürliche Gesundheitsmethode nach Sebastian Kneipp. Durch Wasseranwendungen wie Wassertreten oder kalte Güsse wird der Kreislauf angeregt, das Immunsystem gestärkt und das Wohlbefinden gefördert. Zusammen mit Bewegung, gesunder Ernährung, Heilpflanzen und einer ausgewogenen Lebensweise unterstützt Kneippen Körper und Geist dabei, im Gleichgewicht zu bleiben.

Salsa

Salsa macht fit und glücklich: Der Tanz stärkt Herz und Muskeln, verbessert Koordination und trainiert das Gehirn – und bringt gleichzeitig jede Menge Spass.

Sportschiessen

Beim Sportschiessen stehen Ruhe, Konzentration und Technik im Mittelpunkt. Der Schützenverein zeigt dir in der Schiessanlage Schohl, wie es funktioniert. Unter fachkundiger Anleitung kannst du diesen traditionsreichen Sport kennenlernen.

Achtung: Für diesen Kurs ist eine **Anmeldung erforderlich** (beschränkte Platzzahl)
→ andrea.buesser@sargans.ch

Stretch & Strength

Werde beweglicher und stärker! Dich erwartet eine Mischung aus intensivem Stretching und einem kräftigenden Workout. Wir dehnen, mobilisieren und fordern den ganzen Körper – perfekt, um deine Muskeln zu stärken, deine Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Velofahren

Gemeinsam unterwegs auf zwei Rädern: Der Verein ProVelo lädt zu einer gemütlichen Velotour ein. Komm mit deinem Velo vorbei und entdecke die Umgebung in guter Gesellschaft. Startpunkt ist beim Oberstufenzentrum.

Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Regula führt mit euch eine Kombination aus Atemübungen, Körperhaltungen und Entspannungstechniken durch, die belebend wie auch ausgleichend wirken. Yoga eignet sich für alle – ob sportlich oder untrainiert.

WIESO NICHT MAL WAS NEUES AUSPROBIEREN?

Active City ist ein offenes und kostenloses Sport- und Bewegungsangebot für die ganze Bevölkerung. Organisiert wird Active City von der Gemeinde Sargans, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während vier Wochen kannst du beim Oberstufenzentrum Sargans und bei der Sportanlage Riet gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

**OHNE
ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!**

**MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch**



ACTIVECITY

Sargans

**GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!**



1. Juni –
26. Juni 2026

sargans
verbindet

ACTIVECITY

Sargans

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Oberstufenzentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.
		10:00–11:00 Stretch & Strength 📍 Sportanlage Riet		
18:30–19:30 Yoga	18:30–19:30 Velofahren	18:30–20:00 Sportschiessen 📍 Schiessanlage Schohl	18:00–19:00 Kneippen 📍 Kneippanlage Splee	18:30–19:30 Salsa
08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.
			08:30–09:00 Dorfspaziergang 📍 Alterszentrum	10:00–11:00 Stretch & Strength 📍 Sportanlage Riet
18:30–19:30 Yoga	18:30–19:30 Bujutsu	18:30–20:00 Sportschiessen 📍 Schiessanlage Schohl		18:30–19:30 Salsa
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.
18:30–19:30 Yoga	18:30–19:30 Velofahren	18:30–19:30 Bootcamp & Core		
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.
			08:30–09:00 Dorfspaziergang 📍 Alterszentrum	
18:30–19:30 Yoga	18:30–19:30 Bujutsu	18:30–19:30 Bootcamp & Core		



WICHTIGE INFOS

- Die Kurse werden von lokalen Kursleitungen durchgeführt. Alle verfügen über eine entsprechende Ausbildung.
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Active City ist für jedes Fitnessniveau und Alter geeignet.
- Alle Kurse sind kostenlos.
- Es ist keine Anmeldung erforderlich. Schau einfach spontan vorbei!
- Bitte sei ein paar Minuten vor Kursbeginn vor Ort.
- Informiere dich auf der Website, ob du etwas für den Kurs mitbringen solltest.
- Ausser bei sehr starkem Regen finden die Kurse immer statt. Es ist in jedem Fall eine Kursleitung vor Ort.
- Falls es zu kurzfristigen Änderungen kommen sollte, sind diese online ersichtlich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch



ACTIVECITY Sargans

Active City Sargans wird vom Ressort Gesundheit der Gemeinde Sargans gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partner:innen umgesetzt.

sargans
verbindet

Hauptpartner

**Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge**



Trägerschaft

RADIX

