

ACTIVECITY

Küsnacht



**GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!**

1.–26. Juni 2026



Bewegungs- und Spielwerkstatt für Kinder

Bewegen und Entspannen für Kinder von 1 bis 4 Jahren in Begleitung. Auf der Wiese am See entdecken die Kinder spielerisch verschiedene Bewegungsformen. Durch einfache Übungen und kleine Spiele werden Gleichgewicht, Kraft und Koordination gefördert. Gleichzeitig stärken die Aktivitäten die Konzentrationsfähigkeit und machen gemeinsam mit den Begleitpersonen besonders viel Spass.

Bootcamp

Bootcamp garantiert ein effektives Ganzkörperworkout. In Intervalltrainings wird der Puls auf Hochtouren gebracht und die Kondition trainiert. Es wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

ChiKung

QiKung stärkt mit sanften Bewegungen und Atemübungen den Körper. Das harmonische und kontrollierte Ausführen von ganzheitlichen Bewegungsabläufen führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung. Sensomotorische Übungen verhelfen zu verbesserter Körperwahrnehmung, Atem- und Entspannungsübungen geben Energie, innere Ruhe und Lebensfreude.

Fitness Allround

Die Trainingseinheiten sind abwechslungsreiche Lektionen quer durch die ganze Sportarten-Palette. Somit bieten wir dir effektive Trainingseinheiten mit Übungen zu Beweglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht, koordinativen Fähigkeiten sowie Stabilisations- und Mobilisationsübungen.

Fitness Mix

Dies ist der ideale Kurs für alle, die ein Bewegungstraining mit abwechslungsreichen Übungen schätzen. Mit verschiedenen Trainingsformen und zu motivierender Musik werden Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert.

Hip Hop

Hip Hop Dance ist ein dynamischer, ausdrucksstarker Streetdance. Hip Hop Steps werden mit neuartigen Moves – ganz im Groove des Hip Hops – vermischt. Es ist ein lockerer Tanzstil, dem jeder rasch seine Individualität geben kann.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur gezielt gekräftigt werden. Pilates fördert das Wohlbefinden und die Körperwahrnehmung.

WingTsun

WingTsun ist eine Kampfkunst die sich besonders zur Selbstverteidigung eignet, da sie die Kraft des Angreifers gegen ihn selbst nutzt. WingTsun verhilft dir zu einem besseren Körpergefühl und stärkt das Selbstbewusstsein.

Yoga Lu Jong

Lu Jong ist ein tibetisches Heilyoga, das auf einer über 8000 Jahre alten Tradition basiert und durch sanfte Bewegungen, spezielle Atemtechniken sowie Achtsamkeit Körper, Geist und Energie ins Gleichgewicht bringt. Lu Jong ist Meditation in Bewegung.

Yoga

Klassisches Hatha Yoga wird mit fließenden Vinyasa Elementen (Atem & Bewegung) und Yin Yoga (sanfte Dehnung in Entspannung) kombiniert. In sanften, verweilenden oder fließenden Bewegungen, kultivieren wir Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

Zumba®

Der Spass und die Freude an der Bewegung stehen beim Zumba im Vordergrund. Einfache Tanzschritte zu meist lateinamerikanischer Musik und Elemente aus dem Fitnesstraining lassen deinen Puls höher schlagen. Gleichzeitig förderst du beim Tanzen deine Ausdauer, Balance und Flexibilität.

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 Küsnacht, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während vier Wochen kannst du in der Parkanlage am Horn, Küsnacht, gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

**OHNE ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!**

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



ACTIVECITY Küsnacht

Active City Küsnacht wird von der Abteilung Gesellschaft der Gemeinde Küsnacht gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnern umgesetzt.



ACTIVECITY

Küsnacht

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Parkanlage am Horn

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.
	09:00–10:00 ChiKung		09:00–10:00 Yoga	09:00–10:00 Zumba
18:15–18:30 Eröffnungsanlass*				
18:30–19:30 Bootcamp	18:30–19:30 Pilates	18:30–19:30 Hip Hop	18:30–19:30 Fitness Allround	18:30–19:30 WingTsun
08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.
08:00–09:00 Fitness Mix				
09:00–10:00 Yoga Lu Jong	09:00–10:00 ChiKung		09:00–10:00 Yoga	09:00–10:00 Zumba
		16:00–17:00 Bewegungs- und Spielwerkstatt für Kinder		
18:30–19:30 Bootcamp	18:30–19:30 Pilates	18:30–19:30 Hip Hop	18:30–19:30 Fitness Allround	18:30–19:30 WingTsun
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.
08:00–09:00 Fitness Mix				
09:00–10:00 Yoga Lu Jong	09:00–10:00 ChiKung		09:00–10:00 Yoga	09:00–10:00 Zumba
18:30–19:30 Bootcamp	18:30–19:30 Pilates	18:30–19:30 Hip Hop	18:30–19:30 Fitness Allround	18:30–19:30 WingTsun
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.
08:00–09:00 Fitness Mix				
09:00–10:00 Yoga Lu Jong	09:00–10:00 ChiKung		09:00–10:00 Yoga	09:00–10:00 Zumba
		16:00–17:00 Bewegungs- und Spielwerkstatt für Kinder		
18:30–19:30 Bootcamp	18:30–19:30 Pilates	18:30–19:30 Hip Hop	18:30–19:30 Fitness Allround	18:30–19:30 WingTsun

*** Eröffnungsanlass** Die Gemeinde Küsnacht freut sich, gemeinsam mit euch die erste Active City Durchführung zu feiern! Für ein kühles Getränk und einen gesunden Snack ist gesorgt. Wer möchte kann das Sportoutfit einpacken und beim anschliessenden Bootcamp gleich mitmachen.

GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!

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