

ACTIVECITY

Brugg Windisch



**GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!**

17. August –
24. September 2026

brugg

WINDISCH

Capoeira

Capoeira ist eine einzigartige brasilianische Sportart, die Kampftechniken, Tanz und Musik vereint. Neben der körperlichen Fitness werden Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Gymnastik

Erhalt und Verbesserung der körperlichen und mentalen Fitness durch ganzheitliches Training. Im Fokus stehen Kraftaufbau, Koordination, Gleichgewicht sowie die Förderung der Beweglichkeit. Gemeinsam aktiv – mit Spass und Freude an der Bewegung.

Kampfsport

Die Einführung und das Kennenlernen erster Techniken verschiedener Kampfsportarten stehen im Zentrum dieses Kurses. Der Spass steht dabei Mittelpunkt. Mit gezielten Schlag-, Stoss-, Tritt- und Blocktechniken wird die Kraft, Koordination und Ausdauer trainiert.

Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Die Yogapraxis ist eine Kombination aus Atemtechniken, Körperübungen und Entspannungselementen, die sowohl belebend als auch ausgleichend wirken. Verschiedene Asanas (Übungen) werden zu fließenden Bewegungen verbunden.

Zumba

Lebhafte Musik und die Freude an der Bewegung stehen beim Zumba im Mittelpunkt. Einfache Tanzschritte zu meist lateinamerikanischer Musik und Elemente aus dem Fitnesstraining lassen den Puls höher schlagen. Ausserdem werden beim Tanzen die Ausdauer, die Balance und die Flexibilität gefördert - und das ganz nebenbei.

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



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 Stadt Brugg und der Gemeinde Windisch zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während sechs Wochen kannst du gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

17. August – 3. September 2026
Amphitheaterwiese, Windisch

7. – 24. September 2026
Schulhauswiese Hallwyler, Brugg

**OHNE
ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!**



ACTIVECITY

Brugg Windisch

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Amphitheater, Windisch

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
17. August bis 3. September 2026			
	09:00–10:00 Gymnastik		
18:30–19:30 Yoga	18:30–19:30 Kampfsport	18:30–19:30 Capoeira (ausser am 2.9.)	18:30–19:30 Zumba

Dienstag, 18. August
18:10–18:30 Uhr
📍 Amphitheater, Windisch
Eröffnungsanlass



Die Stadt Brugg und die Gemeinde Windisch freuen 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 bei der anschliessenden Kampfsport-Lektion mitmachen.



Schulhaus Hallwyler, Brugg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
7. bis 24. September 2026			
	09:00–10:00 Gymnastik		
18:30–19:30 Yoga	18:30–19:30 Kampfsport	18:30–19:30 Capoeira (ausser am 9.9.)	18:30–19:30 Zumba

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 Brugg Windisch

Active City ist eine Initiative der Stiftung Gesundheit Region Brugg und wird von der Stadt Brugg und der Gemeinde Windisch gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partner:innen umgesetzt.

brugg



WINDISCH

Hauptpartner



Trägerschaft

