

Aqua-Fit

Ein vielseitiges und gelenkschonendes Fitnessprogramm im Wasser. Das Element Wasser sorgt für eine optimale Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur - ohne sie zu überlasten.

Dieses Training verbessert Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer auf effiziente Weise, während die Intensität individuell angepasst werden kann. Die Einheiten finden im Flachwasser statt.

Bootcamp

Im Bootcamp nutzt du dein eigenes Körpergewicht, um deine Fitness zu steigern. Dabei gilt: Gemeinsam motivieren wir uns, fordern uns heraus und wachsen als Gruppe über uns hinaus! Dieser Kurs ist ideal, um Stress abzubauen und dein Selbstvertrauen zu stärken.

Hatha Yoga

Im Hatha Yoga bereiten wir jede Körperübung (Asanas) bewusst vor, halten sie für mehrere Atemzüge und lösen sie achtsam auf. Anschliessend nehmen wir uns einen Moment, um die Wirkung zu spüren, bevor wir zur nächsten Übung übergehen. Durch diese achtsame Praxis dehnen und kräftigen wir den Körper, vertiefen unsere Atmung und bringen den Geist in Balance.

HIIT

HIIT-Training ist ein hochintensives Intervalltraining, bei dem sich kurze, kraftvolle Belastungsphasen mit Erholungsphasen abwechseln. Dabei verbrennst du viele Kalorien und stärkst gleichzeitig deinen gesamten Körper.

Kick-Fit

Das Kick-Fit Training ist ein intensives Universaltraining mit Kick-Boxing Elementen. Durch das intensive Workout zu rhythmischen Beats, werden dein Kreislauf, deine Muskel- ausdauer- und stärke sowie deine Beweglichkeit und Koordination verbessert.

Nia

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept – inspiriert von Tanz, Kampfsport und Körpertherapien (wie Yoga, Feldenkrais), bei dem es in erster Linie darum geht, unseren Körper achtsam und freudvoll ganzheitlich zu bewegen.

Es wird barfuss zu Musik getanzt und fördert die Verbindung von Körper, Geist und Seele, wobei der Fokus auf Freude und Wohlbefinden liegt. Nia – Bewegung, die dich zum Strahlen bringt!

Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining. Sanft und gleichzeitig intensiv wird beim Pilates im Atemrhythmus der ganze Körper trainiert. Mit Faszienpilates werden alle Gelenke mobilisiert, die grossen und die tiefliegenden Muskeln gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert.

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga kräftigt den gesamten Körper und aktiviert durch seine dynamischen Bewegungsabläufe das Herz-Kreislauf-System. Die Asanas (Körperhaltungen) werden in fließenden Sequenzen miteinander verbunden und – wie im Hatha Yoga – bewusst mit der Atmung synchronisiert.

Zumba

Zu mitreissender, meist lateinamerikanischer Musik wird getanzt! Zumba ist ein energiegeladenes Ausdauertraining, das einfache Tanzschritte mit Fitness kombiniert. Der Spass an der Bewegung steht im Mittelpunkt – Tanzkenntnisse braucht es keine.

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 Wetzikon, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während sechs Wochen kannst du bei der Sportanlage Meierwiesen und in der Badi Meierwiesen, gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten austesten.

OHNE ANMELDUNG DRAUSSEN KOSTENLOS!

MEHR INFOS und das ganze Programm auf activecity.ch



ACTIVECITY

Wetzikon



GRATIS SPORT FÜR ALLE!

18. Mai –
26. Juni 2026

wetziKON

ACTIVECITY

Wetzikon

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Badi Meierwiesen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18. Mai bis 26. Juni 2026				
09:30–10:15 Aqua-Fit	09:30–10:15 Vinyasa Yoga	09:30–10:15 Pilates	09:30–10:15 Nia	09:30–10:15 Hatha Yoga

Sportanlage Meierwiesen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18. Mai bis 26. Juni 2026				
18:00–18:45 Zumba (ausser am 25. Mai, Pfungsten)	18:00–18:45 HIIT	18:00–18:45 Kick-Fit	18:00–18:45 Bootcamp	

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
Wetzikon

Active City Wetzikon wird von der
Stadt Wetzikon gemeinsam mit
lokalen und kantonalen Partnerinnen und
Partnern umgesetzt.

wetzikon 

Hauptpartner



Trägerschaft

