

ACTIVECITY  
Wil

GRATIS  
SPORT FÜR  
ALLE!

23. August –  
16. September 2021



ACTIVECITY  
Wil

## 4 WOCHEN SPORT UND SPASS IN WIL

23. August – 16. September 2021



### Bootcamp

Jeden Dienstag  
18:30–19:30 Uhr

Wiese beim Stadtweier

### Dance & Fun

Jeden Montag  
18:30–19:30 Uhr

Wiese beim Stadtweier



### Kung Fu

Mittwoch (8.9. und 15.9.)  
18:30–19:30 Uhr

Wiese beim Stadtweier



### Linedance

Donnerstag (9.9. und 16.9.)  
10:00–11:00 Uhr

Wiese beim Stadtweier

### Pilates

Donnerstag (9.9. und 16.9.)  
18:30–19:30 Uhr

Wiese beim Stadtweier



Keine Anmeldung  
erforderlich.  
Jedes Fitnessniveau  
und Alter  
ist willkommen!

### Qi-Gong

Jeden Mittwoch  
09:30–10:30 Uhr

Wiese beim Stadtweier



### Sanftes Yoga

Donnerstag (26.8. und 2.9.)  
18:30–19:30 Uhr

Wiese beim Stadtweier



### Stretdance / Hip-Hop

Jeden Mittwoch  
14:00–15:00 Uhr

Wiese beim Stadtweier



## SPORT UND SPASS FÜR ALLE!

- Die Kurse werden von lokalen Kursleiterinnen und -leitern durchgeführt. Alle verfügen über eine professionelle Ausbildung.
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Jedes Fitnessniveau und Alter ist willkommen.
- 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 ein/-e Kursleiter/-in vor Ort.
- Falls es zu kurzfristigen Änderungen kommen sollte, sind diese immer online ersichtlich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Active City wird unter strikter Einhaltung der Covid-19 Richtlinien durchgeführt.

[www.activecity.ch](http://www.activecity.ch)

## 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.

## Dance & Fun

Es wird getanzt und zwar zu guter, meist lateinamerikanischer Musik. Einfache Tanzschritte werden mit Fitness kombiniert. Da kommt der Spass-Faktor bestimmt nicht zu kurz. Nebenbei stärkst du auch noch deine Muskeln und trainierst die Koordination.

## Kung Fu

Wing Chun Kung Fu ist in seiner Gesamtheit auf Selbstverteidigung ausgelegt. Jede Bewegung ist darauf abgestimmt, sich gegen stärkere Gegner oder Angreifer in der Überzahl zur Wehr zu setzen. Selbstverteidigung stärkt deine Fitness und dein Selbstvertrauen.

## Linedance

Line Dance ist pure Lebensfreude! Zu Country Musik wird in der Gruppe in Linien neben- und hintereinander getanzt. In diesem Kurs lernst du tanzen und fördest gleichzeitig dein Gleichgewicht und deine Koordination. Der Spass steht dabei natürlich im Vordergrund!

## Pilates

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

## Qi-Gong

Qi-Gong ist eine Konzentrations- und Bewegungsform für Körper und Geist. Mit langsamen und sanften Bewegungsabläufen werden das Gleichgewicht und die Koordination trainiert. Die Kurslektionen werden vom Projekt «Qi-Gong am Weier» angeboten.

## Sanftes Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Diese sanfte Yogapraxis ist eine Kombination aus Atemübungen, Körperhaltungen und Entspannungstechniken, die belebend wie auch ausgleichend wirken.

## Streetdance / Hip-Hop

In diesem Kurs wird ein Einblick in die Vielfalt des Hip Hop Tanzens gegeben. Zu guten Beats werden erste Tanzschritte erlernt und miteinander verknüpft. Der Kurs richtet sich insbesondere an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.



Weitere Infos zu den Kursen und Kursleitenden unter: [www.activecity.ch/wil](http://www.activecity.ch/wil)

# WIESO NICHT MAL WAS NEUES AUSPROBIEREN?

Active City schafft ein offenes, kostenloses Sport- und Bewegungsangebot im öffentlichen Raum, das sich an die gesamte Bevölkerung richtet.

Während 4 Wochen kannst du auf der Wiese beim Stadtweier in Wil gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

# MACH MIT! JEDES ALTER UND FITNESSNIVEAU IST WILLKOMMEN.



[www.activecity.ch](http://www.activecity.ch)



# ACTIVECITY Wil

Active City Wil wird von der Fachstelle Sport und Infrastruktur der Stadt Wil gemeinsam mit lokalen, kantonalen und nationalen Partnern umgesetzt.



Hauptpartner

Kanton St.Gallen  
Amt für Gesundheitsvorsorge



Trägerschaft

