



ACTIVECITY Bülach

Active City Bülach wird vom Sportamt der Stadt Bülach gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partner:innen umgesetzt.

Stadt Bülach



büli**gsund**

Hauptpartner

Trägerschaft



Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

RADIX

Bauch-Beine-Po

Ein effektives Ganzkörpertraining mit Fokus auf die klassischen Problemzonen: Bauch, Beine und Po. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gestrafft, die Ausdauer verbessert und die Fettverbrennung angekurbelt. Perfekt für alle Fitnesslevel – gemeinsam schwitzen, stärken und Spass haben!

Bewegung 60plus

Was hilft bei Rückenschmerzen? Bewegung. Was hilft bei Verstimmungen? Bewegung. Was hält Körper, Geist und die Seele frisch? Bewegung. Altbewährte Gymnastik, mit neuen und umfassenden Ansätzen kombiniert, ist nicht nur vernünftig ab einem bestimmten Alter, sie können auch Spass machen. Von einfach bis anspruchsvoll, von Hirnfitness bis zu hilfreichen Entlastungsübungen, von Sturzprophylaxe bis zu funktionellem Krafttraining, all das werden wir in diesen Lektionen behandeln.

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. Funktionelle Bewegungsabläufe stehen dabei im Vordergrund und die Teilnehmer bekommen die Fortschritte ihrer Fitness im Alltag durch bessere Haltung und Wohlbefinden zu spüren.

Everdance

Die Lektion beinhaltet einfache Tanzschritte aus dem Paartanz in Kombination mit zusätzlichen Bewegungselementen. Das Besondere daran: Man tanzt Everdance alleine in der Gruppe. Die Palette der Tänze ist gross – von Walzer über Salsa bis hin zu Rock n' Roll ist alles dabei. Die verschiedenen Paartanzschritte zu lernen und dabei zu bekannten Musik-Hits in der Gruppe das Tanzbein zu schwingen macht einfach Spass.

Jazzercise

Jazzercise ist ein intensives Tanzfitness, das Cardio- und Krafttraining, Pilates und Yoga, Hip-Hop und Kickboxen vereint. Abwechslungsreiche Bewegungen zu cooler Musik, unkomplizierte Choreographien, verschiedene Formate und intensive Workouts trainieren die verschiedenen Muskelgruppen im ganzen Körper.

Lauftraining

Beim Lauftreff finden sich alle: schnell Marschierende, Jogger und schnelle Läuferinnen. Darum bieten wir Niveaugruppen an. Der Lauftreff beginnt mit einem Warm-up und Lauf-ABC-Übungen. Wir teilen auch unser Wissen rund um das Laufen: Bekleidung, Schuhe, Trainingsaufbau und -planung.

Qi-Gong

Qi-Gong stärkt mit sanften Bewegungen und Atemübungen den Körper. Das harmonische und langsame Ausführen von ganzheitlichen Bewegungsabläufen führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung. Die Übungen regen auf sanfte und harmonische Art den Stoffwechsel an und bringen Erholung und Energie.

Wing-Tsun Kids

In diesem Selbstverteidigungskurs wird gezeigt, wie man frühzeitig Grenzen setzen und sich mit einfachen Mitteln befreien kann. Wing-Tsun verhilft zu einem besseren Körpergefühl und es stärkt das Selbstbewusstsein.

Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Die Yogapraxis ist eine Kombination aus Atemübungen, Körperhaltungen und Entspannungstechniken, die belebend wie auch ausgleichend wirken. Erlebe Yoga als Oase im lebhaften Alltag und erfahre Achtsamkeit und Gelassenheit.

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 Bülach, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

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

**OHNE
ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!**

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



ACTIVECITY

Bülach



**GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!**

17. August –
25. September 2026

Stadt Bülach



ACTIVECITY

Bülach

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Lindenhof

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.08.	18.08.	19.08.	20.08.	21.08.
10:00–10:45 Bewegung 60plus	18:30–19:15 Bootcamp	15:00–15:45 Kids Wing Tsun	10:30–11:15 Everdance	10:00–10:45 Qi-Gong
18:30–19:15 Jazzercise	18:30–19:15 Bootcamp	18:30–19:15 Yoga	18:00–18:45 Bauch-Beine-Po	
24.08.	25.08.	26.08.	27.08.	28.08.
10:00–10:45 Bewegung 60plus	18:45–19:30 ☺ Stadtweiber Lauftraining	15:00–15:45 Kids Wing Tsun	10:30–11:15 Everdance	
18:30–19:15 Jazzercise	18:30–19:15 Bootcamp	18:30–19:15 Yoga	18:00–18:45 Bauch-Beine-Po	
31.08.	01.09.	02.09.	03.09.	04.09.
10:00–10:45 Bewegung 60plus		15:00–15:45 Kids Wing Tsun	10:30–11:15 Everdance	10:00–10:45 Qi-Gong
18:30–19:15 Jazzercise	18:30–19:15 Bootcamp	18:30–19:15 Yoga	18:00–18:45 Bauch-Beine-Po	
07.09.	08.09.	09.09.	10.09.	11.09.
10:00–10:45 Bewegung 60plus	18:45–19:30 ☺ Stadtweiber Lauftraining		10:30–11:15 Everdance	10:00–10:45 Qi-Gong
18:30–19:15 Jazzercise	18:30–19:15 Bootcamp	18:30–19:15 Yoga	18:00–18:45 Bauch-Beine-Po	
14.09.	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.
10:00–10:45 Bewegung 60plus			10:30–11:15 Everdance	10:00–10:45 Qi-Gong
18:30–19:15 Jazzercise	18:30–19:15 Bootcamp	18:30–19:15 Yoga	18:00–18:45 Bauch-Beine-Po	
21.09.	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.
10:00–10:45 Bewegung 60plus	18:45–19:30 ☺ Stadtweiber Lauftraining		10:30–11:15 Everdance	10:00–10:45 Qi-Gong
18:30–19:15 Jazzercise	18:30–19:15 Bootcamp	18:30–19:15 Yoga	18:00–18:45 Bauch-Beine-Po	
	18:45–19:30 ☺ Stadtweiber Lauftraining			

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.

MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch



ACTIVECITY