

ACTIVECITY
Winterthur

GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!

31. Mai –
15. Juli 2021

Stadt Winterthur



ACTIVECITY
Winterthur

7 WOCHEN SPORT UND SPASS IN WINTERTHUR

31. Mai – 15. Juli 2021



Aerobic

- Samstag (5. Juni, 12. Juni)
15:00–16:00 Uhr

Bootcamp

- Jeden Montag
18:30–19:30 Uhr
- Jeden Dienstag
18:30–19:30 Uhr



Familiennachmittag Spielbus

- Samstag, 26. Juni
14:00–16:00 Uhr



Familiennachmittag TV Töss

- Samstag, 3. Juli
14:00–16:00 Uhr

Gemeinsam Turnen

- Dienstag (22. Juni, 29. Juni)
18:30–19:30 Uhr



Kondi

- Dienstag (1. Juni, 6. Juli, 13. Juli)
18:30–19:20 Uhr

Kung Fu

- Montag (21. Juni, 28. Juni, 5. Juli,
12. Juli)
18:30–19:30 Uhr



Keine Anmeldung
erforderlich.
Jedes Fitnessniveau
und Alter
ist willkommen!



Lauftreff

- Montag (31. Mai, 7. Juni,
14. Juni), 18:30–19:30 Uhr
- Dienstag (8. Juni, 15. Juni)
18:30–19:30 Uhr

Nordic Walking

- Montag (31. Mai, 7. Juni,
14. Juni)
09:00–10:30 Uhr



Parkour

- Samstag, 19. Juni
14:00–16:00 Uhr

Pilates

- Donnerstag (24. Juni, 1. Juli)
08:30–09:25 Uhr



Qi Gong

- Jeden Donnerstag
09:00–10:00 Uhr
- Donnerstag (3. Juni, 10. Juni,
17. Juni), 07:15–08:00 Uhr



Scooter

- Mittwoch, 2. Juni
15:00–17:00 Uhr

Skateboard

- Mittwoch, 23. Juni
14:00–16:00 Uhr
- Mittwoch, 26. Juni
14:00–16:00 Uhr



Yoga

- Jeden Mittwoch
18:30–19:30 Uhr
- Jeden Mittwoch
18:30–19:30 Uhr

Zumba

- Jeden Donnerstag
18:30–19:30 Uhr
- Jeden Donnerstag
18:30–19:30 Uhr

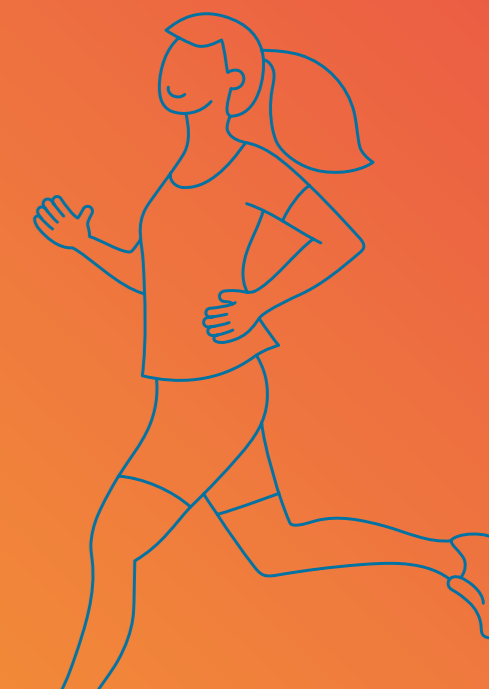


WIESO NICHT MAL WAS NEUES AUSPROBIEREN?

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

Während 7 Wochen kannst du an ausgewählten
Standorten in der Stadt Winterthur gratis verschiedene
Sportarten ausprobieren.

MACH MIT! JEDES ALTER UND FITNESSNIVEAU IST WILLKOMMEN.



Standorte: ● Eulachpark ● Töss (Schulhaus Gutenberg)

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

Aerobic

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining, das die Ausdauer und Kondition verbessert. Gymnastische Übungen und Tanzelemente werden mit toller Musik zusammengeführt. Dabei steht der Spass im Vordergrund.

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.

Familiennachmittag – Spielbus

Ein Bus voller Spielgeräte wartet auf euch. Ihr könnt Stelzen, Pedalos, Reifen, Jonglierbälle, Go-Karts und vieles mehr ausprobieren. Gross und Klein sind willkommen! Schaut spontan vorbei und macht mit.

Familiennachmittag – TV Töss

Der Turnverein Töss bietet diverse Aktivitäten für alle Alterskategorien an. Spiel und Spass stehen im Vordergrund! Am Familiennachmittag werdet ihr einen Einblick in die verschiedenen Sparten des Turnsports erhalten. Alle sind willkommen - von klein bis gross!

Gemeinsam Turnen

Das Motto lautet: «Fit und froh mit em TVO». Euch erwartet ein vielseitiges Ganzkörper-Training mit verschiedenen Stationen und spielerischen Elementen.

Kondi

Das Kondi ist ein effektives Training zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Herz-Kreislauf-Systems. Bei motivierender Musik werden mit dem eigenen Körpergewicht die Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und die Schnelligkeit trainiert.

Kung Fu

Kung Fu ist eine chinesische Kampfkunst. Die Shaolin Tradition wird mit der Kraft der Selbstverteidigung und der modernen Fitnesskultur verbunden.

Lauftreff

Der Lauftreff beginnt mit einem Warm-up und Lauf-ABC-Übungen. Danach geht es in zwei Niveaugruppen (Anfänger und Fortgeschrittene) los auf eine 30-40 minütige Laufrunde.

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein wertvolles Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur können gelöst werden.

Parkour

Du möchtest die Stadt auf eine ganz neue Art und Weise erkunden? Dann ist der Parkour Kurs genau das richtige für dich. Sprünge über Bänke, Abrolltechnik als auch verschiedene Parkour Variationen werden dir gezeigt. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Kinder und Jugendliche.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur gezielt gekräftigt werden. Das Training enthält Kraftübungen sowie Übungen zur bewussten Atmung. Pilates fördert das Wohlbefinden und die Körperwahrnehmung.

Qi Gong

Qi Gong führt durch das harmonische und langsame Ausführen von ganzheitlichen Bewegungsabläufen zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung für Körper, Geist und Seele. Das sanfte Training eignet sich für alle Personen, die mehr Körperwahrnehmung, Ruhe und Ausgeglichenheit suchen.

Scooter

Im Scooter Kurs lernst du Fahrtechnik und Sprünge wie der Tailwhip oder Barspin. Der Kurs eignet sich auch sehr gut für Einsteiger und richtet sich insbesondere an Kinder und Jugendliche.

Skateboard

Der Skateboard Kurs eignet sich dafür, das Skateboard fahren gemeinsam mit einem Profi kennenzulernen. Fahrtechnik, erste Sprünge als auch kleine Rampen hinunterfahren sind Bestandteil dieses Workshops. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Kinder und Jugendliche.

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.

Zumba

Es wird getanzt und zwar zu guter, meist lateinamerikanischer Musik. Zumba ist ein Ausdauertraining, das einfache Tanzschritte mit Fitness kombiniert. Spass und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.



Weitere Infos zu den Kursen und Kursleitenden unter: www.activecity.ch/winterthur

ACTIVECITY Winterthur

Active City Winterthur wird vom Sportamt der Stadt Winterthur gemeinsam mit lokalen, kantonalen und nationalen Partnern umgesetzt.

Stadt Winterthur 

Hauptpartner



Kanton Zürich Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Fachliche Begleitung

gsünder
basel

PRO SENECTUTE

LS
LAMPRECHT UND STAMM
SOZIALFORSCHUNG UND BERATUNG AG

Trägerschaft


RADIX

DRAUSSEN OHNE ANMELDUNG TÖSS & EULACHPARK



www.activecity.ch

