

Beachvolleyball

Beachvolleyball verbindet Bewegung, Sport und jede Menge Spaß in der freien Natur. Das Spiel im Sand stärkt den ganzen Körper, fördert Ausdauer, Koordination und Teamgeist. Gleichzeitig sorgt die lockere Atmosphäre auf dem Beachfeld für gute Laune und Motivation. Egal ob Anfänger:in oder Profi – bei uns sind alle willkommen, freut euch auf Action, Gemeinschaft und ein echtes Sommer-Feeling.

Fitness-Challenge

Fitness Challenge garantiert ein effektives Ganzkörperworkout. In Intervalltrainings wird der Puls auf Hochtouren gebracht und die Kondition trainiert. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Funktionelle Bewegungsabläufe stehen dabei im Vordergrund.

Kinder-Yoga

Beim Kinder-Yoga werden Kinder spielerisch und kreativ an die Yoga-Übungen herangeführt. Kinderfreundliche Yoga-Posen, Atemübungen und Entspannungsübungen. Im Fokus steht viel Spass, Freude und ein Miteinander.

5. und 12. Juni 2026

Für Kinder im Alter von ca. 4 Jahren bis erste Klasse, geleitet von Corinne.

Am 19. Juni 2026

Für Kinder im Alter von ca. 1.–4. Klasse, geleitet von Sabrina.

Pilates

Faszien-Pilates ist die perfekte Kombination aus fließenden Bewegungsabfolgen sowie Stärkung der Tiefenmuskulatur. Diese Zusammensetzung verbessert nicht nur die Geschmeidigkeit und Gleitfähigkeit im myofaszialen Gewebe, sondern sorgt auch für mehr Körperstabilität und kann zu langfristiger Schmerzfreiheit führen. Es sind Übungen, die so konzipiert sind, dass ganze Faszienketten in ihrer Funktionalität angesprochen werden - von den Fingern bis zur Fussspitze. Genau dies macht die intensive Wirkung aus. Gleichzeitig sorgt es für mehr Körperbewusstheit und Stabilität, die den Alltag vereinfachen und positiv beeinflussen können.

Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Die Yogapraxis ist eine Kombination aus Atemübungen, Körperhaltung und Achtsamkeitsübungen, die entspannend wie auch ausgleichend wirken.

MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch



**OHNE
ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!**

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 Embrach, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während vier Wochen kannst du in der Badi Talegg, Embrach gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten austesten.

ACTIVECITY

Embrach



**GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!**

01. Juni –
25. Juni 2026



ACTIVECITY

Embrach

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Badi Talegg, Wiese

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.
18:45–19:00 Eröffnungsanlass*				17:00–18:00 Kinderyoga
19:00–20:00 Yoga	19:00–20:00 Pilates	19:00–20:00 Beachvolleyball	19:00–20:00 Fitness Challenge	
08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.
19:00–20:00 Yoga	19:00–20:00 Pilates	19:00–20:00 Beachvolleyball	19:00–20:00 Fitness Challenge	17:00–18:00 Kinderyoga
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.
19:00–20:00 Yoga	19:00–20:00 Pilates	19:00–20:00 Beachvolleyball	19:00–20:00 Fitness Challenge	17:00–18:00 Kinderyoga
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.
19:00–20:00 Yoga	19:00–20:00 Pilates	19:00–20:00 Beachvolleyball	19:00–20:00 Fitness Challenge	

* **Eröffnungsanlass** Die Gemeinde Embrach freut sich, gemeinsam mit euch die zweite 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 Yoga-Lektion mitmachen.

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



EMBRACH

ACTIVECITY
Embrach

Active City Embrach wird von der Gemeinde Embrach gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnerinnen und Partnern umgesetzt.



Kanton Zürich
Sportamt

Hauptpartner

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

RAIFFEISEN
Zürich Flughafen

Trägerschaft

RADIX