

ACTIVECITY

Zurzach



**GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!**

1. Juni –
28. Juni 2026

Everdance®

Everdance kombiniert einfache Schritte aus dem Paartanz mit zusätzlichen Bewegungselementen, die ohne Partner in der Gruppe ausgeführt werden. Das Repertoire ist vielfältig und reicht von Walzer über Samba, Salsa und Rock'n'Roll bis hin zu Rumba, Foxtrott oder Tango.

Linedance

Mitreissender Tanzspass ohne Partner, für jedes Alter und Level, zu Musik von Country bis Pop!

Pilates

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

Rheinschwimmen*

Die Gemeinde Zurzach führt am Sonntag, 28. Juni 2026 ein von Rettungsschwimmern und Kanuten des Kanoclubs Zurzach begleitetes Rheinschwimmen durch.

Verschiebedatum: Sonntag, 9. August 2026.

*Eine Anmeldung ist erforderlich!

Anmeldung bis zum 19. Juni 2026 an:
bewegungssportfreizeit@zurzach.ch

Sommertanz

Da wo man spürt, dass alle herzlich willkommen sind, da wo die Stimmung, die Leidenschaft und die Begeisterung beim Tanzen und Musik hören grossartig passt. Man schätzt das gemütliche Zusammensein beim Plaudern, bei einem feinen Drink und den köstlich angepriesenen Grilladen.

Der Sommertanz findet jeden Mittwochabend vom 3. Juni über Active City hinaus bis zum 26. August statt, ausser am 8. und 15. Juli.

Spaziergang / Walking

Beim Spazieren / Walking gehen wir gemeinsam in der Natur spazieren. Dabei werden neue Bekanntschaften geknüpft und man bleibt dank dem Gehen körperlich aktiv.

Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Die Yogapraxis ist eine Kombination aus Atemtechniken, Körperübungen und Entspannungselementen, die sowohl belebend als auch ausgleichend wirken. Verschiedene Asanas (Übungen) werden zu fließenden Bewegungen verbunden. Ziehe etwas an, das grosse Bewegungsfreiheit zulässt.

Zumba

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

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



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 Zurzach, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während vier Wochen kannst du im Kurpark, gratis und ohne Anmeldung, verschiedene Sportarten ausprobieren.

**OHNE
ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!**



ACTIVECITY

Zurzach

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Kurpark Bad Zurzach

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
01.06.	02.06.	03.06.	04.06.
14:00–15:00 Everdance®			Fronleichnam
18:30–19:30 Zumba	18:30–19:30 Pilates	18:00–21:30 Sommertanz 3.6.–26.8. (ohne 8. und 15.7.)	
08.06.	09.06.	10.06.	11.06.
14:00–15:00 Everdance®			
18:30–19:30 Zumba	18:30–19:30 Pilates	18:00–21:30 Sommertanz 3.6.–26.8. (ohne 8. und 15.7.)	19:15–20:15 Yoga
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.
14:00–15:00 Everdance®		14:00–15:00 Spaziergang / Walking	
18:30–19:30 Zumba	18:30–19:30 Linedance	18:00–21:30 Sommertanz 3.6.–26.8. (ohne 8. und 15.7.)	19:15–20:15 Yoga
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.
18:30–19:30 Zumba	18:30–19:30 Linedance	18:00–21:30 Sommertanz 3.6.–26.8. (ohne 8. und 15.7.)	19:15–20:15 Yoga

Hier anmelden



Sonntag, 28. Juni
10:45–14:00

📍 Grillstelle am Rhein, 300 m vom
Regibad in Richtung Rietheim
Rheinschwimmen



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 Zurzach

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

 GEMEINDE
ZURZACH

Hauptpartner



KANTON AARGAU



Trägerschaft


RADIX