



ACTIVECITY Uster

Active City wird von der Stadt Uster gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partner:innen umgesetzt.



Hauptpartner

Trägerschaft



Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

RADIX

Basket Familienplausch

Eltern und Kinder entdecken zusammen die Welt des Basketballs, üben mit einfachen und spielerischen Aufgaben ihre Technik und erleben, wie viel Spass Teamwork macht. Kinder in jedem Alter sind willkommen!

Bootcamp

Du willst mehr Power und Ausdauer? Du brauchst ein schnelles und effizientes Workout? Dann ist dieses Training genau das richtige für dich! Cardio und Kraft wechseln sich ab, die Übungen sind einfach aber effizient!

Boxen

Erhalte einen Einblick in die Boxwelt und lerne einfache Bewegungsabläufe kennen, die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und mentale Stärke fördert. Es handelt sich um eine angepasste Trainingseinheit, welche ohne jegliches Material stattfindet.

E-Bike Kurs amusebike

Der E-Bike-Kurs amusebike verbindet eine gemütliche Ausfahrt mit praktischen Übungen für mehr Sicherheit und Fahrgefühl. Die Tour findet in einer kleinen Gruppe statt und eignet sich für alle, die bereits erste Erfahrungen mit dem E-Bike haben.

Everdance®

Tanzen für alle Tanzbegeisterten. Bei Everdance® lernst du einfache Tanzschritte von Cha Cha Cha, Jive, Samba, Salsa, Rumba, Tango bis zum Walzer. Und das Besondere daran, es braucht keine Tanzpartnerin und keinen Tanzpartner!

Full Body Workout

Im Full Body Workout wird der ganze Körper trainiert. Dich erwartet eine gute Mischung aus Übungen, die deine Kraft, Ausdauer und Koordination stärken.

Kreatives Spielen

Das FLOWmobil kommt mit einem Anhänger mit kreativen Materialien in den Stadtpark und lädt Vorschulkinder und ihre Familien zum Entdecken, Gestalten und Ausprobieren ein. Die Kleinkinder erwartet ein Bewegungsparcours für alle Sinne.

Lauftraining

In diesen Lauftrainings werden alle Skills vermittelt, die du für einen ökonomisches und beschwerdefreies Laufen brauchst: Athletik, Laufkoordination und Speed. Durch gemeinsame Laufeinheiten werden diese Fähigkeiten direkt in den eigenen Laufschrift umgesetzt. Es sind alle Niveaus willkommen.

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.

Spielnachmittag

Am Spielnachmittag kommt das Spielmobil mit Spielsachen und Bastelmaterial in den Stadtpark. Es hat diverse Fahrzeuge, verschiedene Ball- und Geschicklichkeitsspiele sowie Jonglagesachen im Gepäck. Ihr könnt euch austoben, ausprobieren, spielen, kreativ werden und Neues entdecken.

Yoga

Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch sanfte Bewegungen, Atemübungen und Meditation wird die Flexibilität, Kraft und Ausdauer verbessert. Gleichzeitig wird Stress reduziert, die Konzentration gefördert und das Wohlbefinden gesteigert.

Zumba®

Zumba® ist ein Cardio-Workout, das im Takt der Musik ausgeübt wird und als Kombination aus Tanz und Fitnessgymnastik definiert werden kann. Meist wird zu Hip-Hop, Reggae oder Lateinamerikanischer Musik getanzt.

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 Uster, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während sieben Wochen kannst du beim Pünt-Areal (Stadtpark) gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

**OHNE
ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!**

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



ACTIVECITY

Uster



**GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!**

18. Mai –
4. Juli 2026



ACTIVECITY

Uster

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Stadtpark (Pünt-Areal)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.05.	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.
	14:00–16:30 E-Bike Kurs				
12:00–12:45 Qi-Gong	18:45–19:00 Eröffnungs- anlass*	13:30–17:00 Spielnachmittag	12:00–12:45 Yoga	12:00–12:45 Full Body Workout	
18:30–19:30 Bootcamp	19:00–20:00 Boxen	17:00–18:00 Everdance	18:30–19:30 Lauftraining	18:30–19:30 Zumba	
25.05. (Pfingsten)	26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.
		13:30–17:00 Spielnachmittag	12:00–12:45 Yoga	12:00–12:45 Full Body Workout	
	19:00–20:00 Boxen	17:00–18:00 Everdance	18:30–19:30 Lauftraining	18:30–19:30 Zumba	
01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.
		09:30–11:30 Kreatives Spielen			10:00–11:00 Basket Familienplausch
12:00–12:45 Qi-Gong		13:30–17:00 Spielnachmittag	12:00–12:45 Yoga	12:00–12:45 Full Body Workout	
18:30–19:30 Bootcamp	19:00–20:00 Boxen	17:00–18:00 Everdance	18:30–19:30 Lauftraining	18:30–19:30 Zumba	
08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.
12:00–12:45 Qi-Gong		13:30–17:00 Spielnachmittag	12:00–12:45 Yoga	12:00–12:45 Full Body Workout	
			14:00–16:30 E-Bike Kurs		
18:30–19:30 Bootcamp	19:00–20:00 Boxen	17:00–18:00 Everdance	18:30–19:30 Lauftraining	18:30–19:30 Zumba	
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.
12:00–12:45 Qi-Gong		13:30–17:00 Spielnachmittag	12:00–12:45 Yoga	12:00–12:45 Full Body Workout	
18:30–19:30 Bootcamp	19:00–20:00 Boxen	17:00–18:00 Everdance	18:30–19:30 Lauftraining	18:30–19:30 Zumba	
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.
					10:00–11:00 Basket Familienplausch
12:00–12:45 Qi-Gong		13:30–17:00 Spielnachmittag	12:00–12:45 Yoga	12:00–12:45 Full Body Workout	
18:30–19:30 Bootcamp	19:00–20:00 Boxen	17:00–18:00 Everdance	18:30–19:30 Lauftraining	18:30–19:30 Zumba	
29.06.	30.06.	01.07.	02.07.	03.07.	04.07.
		09:30–11:30 Kreatives Spielen			
12:00–12:45 Qi-Gong		13:30–17:00 Spielnachmittag	12:00–12:45 Yoga	12:00–12:45 Full Body Workout	
18:30–19:30 Bootcamp	19:00–20:00 Boxen	17:00–18:00 Everdance	18:30–19:30 Lauftraining	18:30–19:30 Zumba	

* **Eröffnungsanlass** Die Stadt Uster 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 Box-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



ACTIVECITY