

ACTIVECITY

Luzern



15. Juni –
9. Juli 2026

Ufschöttli, Rössliwiese, Nordpol

GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!



Breaking-Latin

In diesem Training verschmelzen Breakdance und Latin Styles zu einem einzigartigen Mix. Wir bringen dir die Power von Breaking-Moves und das Feuer von Latin-Moves zu einem mitreissenden Mix aus HipHop und Latin-Beats bei. Zum Abschluss verbinden wir alles zu dynamischen Kombis. Hier trifft Akrobatik auf Rhythmus, Break the Latin! Sei dabei und entdecke deinen eigenen Flow.

Breaking-Streetdance

Hier lernst du, explosive Breaking-Moves mit flüssigen Modern-Latin Elementen zu einem energiegeladenen Streetstyle zu verbinden. Wir trainieren die Basics von rhythmischen Toprocks und schnellen Footworks bis hin zu kreativen Dropdowns und Freezes. Am Ende verbinden wir alles zu dynamischen Kombis, ganz im Spirit der HipHop-Kultur. Keine Vorkenntnisse nötig, komm einfach vorbei.

Faszientraining

Im Faszientraining werden durch fließende und dynamische Übungen Kraft, Elastizität und Beweglichkeit optimiert. Es kommen verschiedene Übungen und Techniken wie Federn, Aufspannen & Lösen oder Massagen zum Einsatz. Das Training sorgt für eine verbesserte Regeneration und Leistungsfähigkeit des Körpers und für ein tiefes Wohlfühlgefühl. Egal ob als Ergänzung zum Sport, zur Prävention von Verletzungen oder als Therapie bei Schmerzen, Faszientraining eignet sich für jeden, der seinen Körper gesund und fit halten möchte. Bitte bring eine Matte oder Handtuch mit, da viele Übungen am Boden ausgeführt werden.

Kampfsport: Karate

Karate kombiniert gezielte Schlag-, Tritt- und Blocktechniken, fördert Fitness, Koordination und Disziplin sowie Charakterentwicklung. Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äusserste Konzentration.

Kampfsport: Kendo

Kendo bedeutet «Schwert-Weg» und ist die überlieferte Schwertkampfkunst der Samurai des alten Japans. Es handelt sich um Schwertkampf mit Bambusschwertern, der stark auf Disziplin und Geisteshaltung setzt. Kendo stärkt Körper und Geist und fördert Respekt, Konzentration und Selbstvertrauen.

Outdoor Fitness

Mein Training verbindet Bewegung, Spass und ganzheitliche Fitness auf motivierende Weise: Es stärkt dein Gleichgewicht, verbessert deine Stabilität und fördert deine Körperwahrnehmung sowie Koordination. Durch gezielte Mobilisations- und Dehnübungen gewinnst du an Beweglichkeit und fühlst dich geschmeidiger. Ergänzt wird das Training durch Balance- und Core-Übungen, federnde Bewegungsformen sowie einfache Bewegungsflows, die deine Reaktionsfähigkeit, deinen Rhythmus und deine Kraftausdauer spielerisch verbessern – für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag. Bitte bring eine Matte oder Handtuch mit, da viele Übungen am Boden ausgeführt werden.

Power Workout

Ein Power Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining, das Kraft, Cardio und HIIT (Intervalltraining) kombiniert, um den Stoffwechsel anzukurbeln, Kalorien zu verbrennen und die Fitness in kurzer Zeit zu steigern.

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. Gewinne an Energie und Lebensfreude. Das sanfte Training eignet sich für alle Personen, die mehr Körperwahrnehmung, Ruhe und Ausgeglichenheit suchen.

Schlagtraining

Effektives Schlagtraining vereint Kraft, Schnelligkeit, Technik und Koordination zu einem dynamischen Workout. Durch gezielte Bewegungsübungen und Techniktraining verbesserst du deine natürlichen Abläufe Schritt für Schritt. Beim Training an Schlagkissen kannst du dich richtig auspowern, Energie freisetzen und gleichzeitig deine Technik weiterentwickeln. Erlebe ein intensives Training, das dich stärkt, motiviert und mit einem guten Gefühl zurücklässt.

Selbstverteidigung

Der Kurs vermittelt einfache und wirksame Selbstverteidigungstechniken aus verschiedenen Kampfkünsten. Darunter werden auch Prinzipien aus WingTsun genutzt, bei denen die Kraft des Angreifers gegen ihn selbst eingesetzt wird. Die Teilnehmenden lernen, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, verbale Grenzen zu setzen und sicher zu handeln. Gleichzeitig werden Körpergefühl und Selbstbewusstsein gestärkt.

Slackline

Slacken (Slacklines, Slacklining) ist das Balancieren auf einem dünnen Gurtband. Die Sportart hat sich in den letzten Jahren zum Megatrend entwickelt und wächst unaufhaltsam weiter. Fordere deine Koordination und dein Gleichgewicht heraus und probiers aus.

Strong Core

Das Strong Core Workout stärkt und stabilisiert die Muskeln im Bereich des Rumpfes – Bauch, unterer Rücken, Becken und Hüften. Es handelt sich um ein intensives Training ohne Geräte, das Übungen wie Planks, Russian Twists oder die Brücke kombiniert, um den Körper ganzheitlich zu kräftigen. Bitte bring eine Matte oder ein Handtuch mit, da viele Übungen am Boden ausgeführt werden.

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. Bitte bring eine Matte oder Handtuch mit, da viele Übungen am Boden ausgeführt werden.

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.

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 Luzern, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während vier Wochen kannst du bei der Ufschöttli, Rössliwiese und beim Nordpol gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

OHNE
ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!

MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch



ACTIVECITY Luzern

Active City Luzern wird von der Abteilung Kultur und Sport der Stadt Luzern gemeinsam mit lokalen Partner*innen umgesetzt.

Stadt
Luzern

Hauptpartner

asuera
STIFTUNG

Trägerschaft

RADIX

Stadt
Luzern

ACTIVECITY

Luzern

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Ufschötti

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.
	12:15–13:00 Strong Core	12:15–13:00 Yoga	12:15–13:00 Faszientraining
	18:30–19:15 Power Workout		18:30–19:15 Schlagtraining
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.
	12:15–13:00 Strong Core	12:15–13:00 Yoga	12:15–13:00 Faszientraining
	18:30–19:15 Power Workout		18:30–19:15 Schlagtraining
29.06.	30.06.	01.07.	02.07.
	12:15–13:00 Strong Core	12:15–13:00 Yoga	12:15–13:00 Faszientraining
	18:30–19:15 Power Workout		18:30–19:15 Selbstverteidigung
06.07.	07.07.	08.07.	09.07.
	12:15–13:00 Strong Core	12:15–13:00 Yoga	12:15–13:00 Faszientraining
	18:30–19:15 Power Workout		18:30–19:15 Selbstverteidigung

Sonntag, 14. Juni
11:00–16:00 Uhr
📍 Europaplatz Luzern
Active City bei
«Luzern bewegt»

Der Startschuss von Active City ist am 14. Juni beim Event «Luzern bewegt» auf dem Europaplatz Luzern. Sportvereine der Stadt Luzern laden dich zum Mitmachen und Entdecken ein. Gleichzeitig kannst du an den ersten Active City Kursen in Luzern teilnehmen. Lass dich von einem abwechslungsreichen Programm und packenden Active City Kursen begeistern.

Rössliwiese

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.
09:00–09:45 Qi Gong	09:00–09:45 Outdoor Fitness	09:00–09:45 Kampfsport: Kendo	09:00–09:45 Yoga
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.
09:00–09:45 Qi Gong	09:00–09:45 Outdoor Fitness	09:00–09:45 Kampfsport: Karate	09:00–09:45 Yoga
29.06.	30.06.	01.07.	02.07.
09:00–09:45 Qi Gong	09:00–09:45 Outdoor Fitness	09:00–09:45 Kampfsport: Kendo	09:00–09:45 Yoga
06.07.	07.07.	08.07.	09.07.
09:00–09:45 Qi Gong	09:00–09:45 Outdoor Fitness	09:00–09:45 Kampfsport: Karate	09:00–09:45 Yoga

Nordpol

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.
18:30–19:15 Slackline	18:30–19:15 Breaking-Latin	18:30–19:15 Breaking-Streetdance	18:30–19:15 Zumba
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.
18:30–19:15 Slackline	18:30–19:15 Breaking-Latin	18:30–19:15 Breaking-Streetdance	18:30–19:15 Zumba
29.06.	30.06.	01.07.	02.07.
18:30–19:15 Slackline	18:30–19:15 Breaking-Latin	18:30–19:15 Breaking-Streetdance	18:30–19:15 Zumba
06.07.	07.07.	08.07.	09.07.
18:30–19:15 Slackline	18:30–19:15 Breaking-Latin	18:30–19:15 Breaking-Streetdance	18:30–19:15 Zumba

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