



ACTIVECITY Illnau-Effretikon

Active City Illnau-Effretikon wird von der Stadt Illnau-Effretikon gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnerinnen und Partnern umgesetzt.

 Stadt Illnau-Effretikon

Hauptpartner

Trägerschaft

 Kanton Zürich Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

RADIX

Aqua Fit

Aqua Fit ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser. Mit Musik und einfachen Übungen werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Der Wasserwiderstand trainiert effektiv, ohne die Gelenke zu belasten. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters und sorgt für Spass, Abwechslung und neue Energie.

CrossFit

CrossFit ist ein abwechslungsreiches, funktionelles Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination kombiniert. Trainiert werden alltagsnahe Bewegungen – individuell angepasst an jedes Alter und Fitnesslevel mit dem eigenen Körpergewicht oder Kettlebells. Die motivierenden Workouts machen Spass, fordern heraus und sorgen für spürbare Fortschritte im Alltag und mehr körperliches Wohlbefinden.

Eltern-Kind-Turnen (EIKi-Turnen)

Das Eltern-Kind-Turnen (EIKi-Turnen) ist ein Bewegungsangebot für Kinder ab den ersten Schritten bis zum Kindergarten. Ein Elternteil oder eine Bezugsperson ist dabei. Die Kinder üben spielerisch springen, balancieren und mehr. Die Stunden sind abwechslungsreich und machen Spass. So lernen die Kinder, sich sicher zu bewegen, werden selbstständiger und gewinnen Selbstvertrauen.

Fit im Alter

Fit im Alter ist Gymnastik für Seniorinnen und Senioren. Die Stunden bringen mehr Bewegung in den Alltag. Trainiert werden Rücken und Haltung und geübt, wie man Stürze vermeiden kann. Es werden Übungen am Boden mit Übungen im Stehen oder Gehen mit Musik kombiniert. So bleibt der ganze Körper beweglich und kräftig.

Goshindo / Selbstverteidigung

Goshindo vereint effiziente Techniken aus Judo, Karate, Aikido, Ringen, Boxen oder Kobudo zu einer harmonischen Budodisziplin. Man lernt, sich wirksam zu schützen und sicher aufzutreten. Goshindo ist nicht nur Abwehr. Man lernt auch, aktiv und bestimmt auf gefährliche Situationen zu reagieren.

Intervall Toning

Intervall Toning ist ein intensives Training für den ganzen Körper. Die Übungen werden an das Fitness-Level angepasst. Kurze, anstrengende Phasen wechseln sich mit ruhigeren Kraftübungen ab. So werden die Muskeln stark und die Fettverbrennung angeregt. Am Ende der Lektion trägt ein ausgiebiges Stretching zur schnellen Erholung bei.

Karate

Karate ist ein vielseitiges Bewegungstraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Familien können gemeinsam trainieren. Man lernt, den eigenen Körper gut zu kontrollieren und sich zu konzentrieren. Karate stärkt das Selbstvertrauen und gibt Sicherheit. Das Training fördert Fitness, Achtsamkeit und einen respektvollen Umgang.

Kids Dance

In dieser kreativen Kindertanz-Lektion lernen Kinder ab fünf Jahren auf spielerische Weise verschiedene Bewegungsabläufe und Schritte aus dem Hip-Hop und Jazz. Tanz, Spiel und Spass zu peppiger Musik.

Kondi

Kondi ist ein abwechslungsreiches Fitnessstraining. Die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System werden gestärkt. Mit motivierender Musik werden Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Die Intensität kann dem eigenen Niveau angepasst werden. Der Spass steht dabei im Vordergrund.

Line Dance

Line Dance ist Freude pur! Zu Country-Musik wird in der Gruppe in Reihen nebeneinander getanzt. Es wird kein Tanzpartner benötigt. Im Kurs lernt man zu tanzen und trainiert dabei gleichzeitig das Gleichgewicht sowie die Koordination. Spass ist dabei garantiert!

Mobilität & Rumpf

In diesem Kurs werden vor allem die Gelenke und die Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Ziel ist es, die Gelenke beweglicher zu machen und verkürzte Muskeln zu dehnen.

Pilates

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining mit fließenden Bewegungen. Unabhängig von Alter oder Fitness werden Körperbewusstsein, Kraft, Beweglichkeit, Haltung, Koordination und Atmung verbessert. Besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur wird gestärkt. Körper und Geist werden gleichzeitig trainiert und das Wohlbefinden gesteigert.

Qi Gong

Qi Gong nutzt sanfte Bewegungen und Atemübungen, um die Energie im Körper auszugleichen. Körperliche und geistige Fähigkeiten werden gestärkt. Die langsamen, harmonischen Bewegungen fördern Konzentration, Selbstwahrnehmung, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Dabei werden Atemübungen mit einfachen Körper- und Ruheübungen kombiniert. Yoga hilft, sich zu entspannen, den Körper zu stärken und sich besser zu spüren. Es fördert innere Ruhe, Klarheit und Ausgeglichenheit.

ZÄMEGOLAUF

Beim Angebot ZÄMEGOLAUF treffen sich Menschen im Alter 60+ und gehen gemeinsam in ihrer Wohngemeinde spazieren. Dabei werden neue Bekanntschaften geknüpft, man kann die Natur geniessen und bleibt dank dem Laufen körperlich fit.

Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm. Getanzt wird zu südamerikanischer und internationaler Musik. Der Trend reisst mit seiner ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten alle Altersklassen mit. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben.

WAS IST ACTIVE CITY?

Sechs Wochen lang bietet die Stadt Illnau-Effretikon ein abwechslungsreiches und kostenfreies Sport- und Bewegungsprogramm in enger Zusammenarbeit mit lokalen Vereinen und Anbietenden. Alle sind herzlich willkommen!

Komm ohne Anmeldung morgens, mittags oder abends vorbei und genieße die tolle Atmosphäre beim Ausprobieren des vielfältigen Bewegungsangebots der Region. Gemeinsam starten wir mit Spass und Bewegung in die wärmeren Monate!

**OHNE ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!**



MEHR INFOS

- zum Programm
- welches Material du brauchst

activecity.ch/ilef



ACTIVECITY

Illnau-Effretikon



**GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!**

18. Mai –
28. Juni 2026

 Stadt Illnau-Effretikon

ACTIVECITY

Illnau-Effretikon

Parkanlage Moosburg, Effretikon

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.05. ZÄMEGOLAUF 14:15-15:30	19.05. Qi Gong 12:15-13:00	20.05. Goshindo 12:15-13:00	21.05. CrossFit 12:15-13:00	22.05. Pilates 12:15-13:00	23.05. (Pfingsten) Line Dance 18:30-19:30
18:30-19:15 Zumba	Intervall Toning 18:30-19:30				
25.05. (Pfingsten)	26.05. Qi Gong 12:15-13:00	27.05. Goshindo 12:15-13:00	28.05. CrossFit 12:15-13:00	29.05. Pilates 12:15-13:00	30.05.
01.06.	02.06. Intervall Toning 18:30-19:30	03.06. Goshindo 12:15-13:00	04.06. CrossFit 12:15-13:00	05.06. Pilates 12:15-13:00	06.06.
14:15-15:30 ZÄMEGOLAUF	Qi Gong 12:15-13:00	Goshindo 12:15-13:00	CrossFit 12:15-13:00	Pilates 12:15-13:00	
18:30-19:15 Zumba	Intervall Toning 18:30-19:30				
08.06.	09.06. Qi Gong 12:15-13:00	10.06. Goshindo 12:15-13:00	11.06. CrossFit 12:15-13:00	12.06. Yoga 12:15-13:00	13.06.
18:30-19:15 Zumba	Intervall Toning 18:30-19:30				
15.06.	16.06. Qi Gong 12:15-13:00	17.06. Kids Dance 15:00-15:45	18.06. Kondi 18:30-19:15	19.06. Yoga 12:15-13:00	20.06. Eltern-Kind-Turnen (EIKI-Turnen) 10:00-11:00
18:30-19:15 Zumba	Intervall Toning 18:30-19:30				
22.06.	23.06. Qi Gong 12:15-13:00	24.06. Kids Dance 15:00-15:45	25.06. Kondi 18:30-19:15	26.06. Yoga 12:15-13:00	27.06.
18:30-19:15 Zumba	Intervall Toning 18:30-19:30				



GRATIS SPORT FÜR ALLE!

Längwiese, Illnau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.05.	19.05. Fit im Alter 18:30-19:30	20.05. Yoga 10:30-11:30	21.05. Yoga 10:30-11:30	22.05. Yoga 10:30-11:30	23.05. (Pfingsten)
25.05. (Pfingsten)	26.05. Fit im Alter 18:30-19:30	27.05. Yoga 10:30-11:30	28.05. Yoga 10:30-11:30	29.05. Yoga 10:30-11:30	30.05.
01.06.	02.06. Mobilität & Rumpf 18:30-19:15	03.06. CrossFit 18:30-19:30	04.06. Yoga 10:30-11:30	05.06. Yoga 10:30-11:30	06.06.
08.06.	09.06. Fit im Alter 18:30-19:30	10.06. CrossFit 18:30-19:30	11.06. Yoga 10:30-11:30	12.06. Yoga 10:30-11:30	13.06.
14:15-15:30 ZÄMEGOLAUF		12:15-13:00 Aqua Fit Freibad (Sportzentrum Effretikon)	10:30-11:30 Yoga	10:30-11:30 Yoga	
18:30-19:15 Karate	Mobilität & Rumpf 18:30-19:15				
15.06.	16.06. Mobilität & Rumpf 18:30-19:15	17.06. CrossFit 18:30-19:30	18.06. Yoga 10:30-11:30	19.06. Yoga 10:30-11:30	20.06.
14:15-15:30 ZÄMEGOLAUF		12:15-13:00 Aqua Fit Freibad (Sportzentrum Effretikon)	10:30-11:30 Yoga	10:30-11:30 Yoga	
18:30-19:15 Karate	Mobilität & Rumpf 18:30-19:15				
22.06.	23.06. Mobilität & Rumpf 18:30-19:15	24.06. CrossFit 18:30-19:30	25.06. Yoga 10:30-11:30	26.06. Yoga 10:30-11:30	27.06. 10:00-11:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen (EIKI-Turnen)
14:15-15:30 ZÄMEGOLAUF		12:15-13:00 Aqua Fit Freibad (Sportzentrum Effretikon)	10:30-11:30 Yoga	10:30-11:30 Yoga	
18:30-19:15 Karate	Mobilität & Rumpf 18:30-19:15				

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 auf activecity.ch/ilef ersichtlich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

BLEIB AUF DEM LAUFENDEN!
Abonniere unseren Newsletter und verpasse keine Neuigkeiten.



ACTIVECITY