



ACTIVECITY Stäfa

Active City Stäfa wird von der Gemeinde Stäfa gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partner:innen umgesetzt.



Gemeinde Stäfa

**SPORT
STÄFA
2030**

Hauptpartner

Trägerschaft



Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

RADIX

Beach Volleyball

Erlerne die Grundlagen, Regeln und verschiedene Spielformen im Beach Volleyball – Sonne, frische Luft und eine Menge Spass im Sand!

BodyFit

Cardio und Kraft wechseln sich ab, die Übungen sind einfach aber effizient. Der ganze Körper wird durchbewegt und der Kreislauf tüchtig auf Touren gebracht. Durch Variationen werden die Übungen erschwert oder erleichtert, sodass sie für alle gut ausführbar sind.

BodyTone

BodyTone ist ein intensives und zugleich ausgewogenes Ganzkörpertraining für alle, die ihren Körper formen und ihre Fitness gezielt verbessern möchten. Mit funktionellen Kraftübungen und effektiven Workouts mit dem eigenen Körpergewicht stärkst du deine Muskulatur, verbesserst deine Haltung und bringst deinen Kreislauf in Schwung. Mobilisations- und Stretching-Elemente fördern zudem die Regeneration und lösen Verspannungen.

Calisthenics Workout

Calisthenics verbindet Kraft, Technik und Ausdruck zu einem Training für alle. Trainiert wird ausschliesslich mit dem Körpergewicht. Die Bewegungen sind funktional, natürlich und vielseitig: Von Basics wie Liegestützen und Klimmzügen bis hin zu kraftvollen Skills wie Handständen. Calisthenics stärkt nicht nur Muskeln, sondern auch Koordination, Balance und mentale Fokusfähigkeit.

Core Workout

Core Workout ist ein Training für eine starke Mitte und definierte Silhouette. Funktionell, effektiv und alles andere als langweilig – mehr Stabilität, bessere Haltung und ordentlich Power für den ganzen Körper. Die hippe Version von «Bauch, Beine, Po», nur smarter.

Deepwork

Deepwork ist einzigartig – es vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen, anstrengenden und ausgleichenden Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass du dich meistens zwischen Anspannung und Entspannung befindest, wobei auch die Atmung eine wichtige Rolle spielt. Der Fokus ist ganz bei dir selbst, während du dich körperlich bis zu deiner eigenen Grenze herausforderst und gleichzeitig mental abschaltest.

Dorf OL

Ob Einsteiger:in oder erfahrene OL-Läufer:in, hier kannst du deine Navigationsfähigkeiten unter Beweis stellen und dich mit anderen messen. Wähle aus verschiedenen Strecken und Schwierigkeitsgraden, finde die schnellste Route zu den Posten und stelle deine Bestzeit auf die Probe. Entdecke Stäfa auf eine neue, sportliche Weise – Spass und Herausforderung garantiert!

E-Bike Kurs «amusebike»

Mach dein E-Bike zum amusebike und lerne neue Leute kennen. Unter kundiger Leitung und in einer kleinen Gruppe befährst du eine attraktive E-Bike-Route um Stäfa. Durch praktische Übungen lernst du dein E-Bike fachgerecht zu bedienen und dich im Verkehr optimal zu verhalten. Ein geselliges Beisammensein mit einer kleinen Verköstigung rundet das Programm ab.

Funktionelles Krafttraining

Das funktionelle Krafttraining bietet einen ganzheitlichen Ansatz, der Kraftzuwachs und Mobilität fördert. Kreative und abwechslungsreiche Übungen helfen dabei, die gesteckten Ziele zu erreichen und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Handstand Workshop

Der Handstand; ein Kraftakt gepaart mit Körperspannung und Mobilität! In diesem Workshop werden dir die Handstand-Basics vermittelt. Einsteiger:innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Lauftreff

Der Lauftreff beginnt mit einem Warm-up und Lauf-ABC-Übungen. Anschliessend geht es auf eine tempo-angepasste Laufrunde. Zum Abschluss wird gedehnt und viel Wissen rund um das Laufen vermittelt.

Lu Jong (tibetisches Heilyoga)

Lu Jong ist ein tibetisches Heilyoga, bei welchem sanfte, wie auch kraftvolle Übungen praktiziert werden. Die fünf Elemente und der Energiefluss kommen dabei in Ausgleich und bringen innere Ruhe.

Meditation

Entspannen und zur Ruhe kommen, aufatmen und die Gedanken und Emotionen bewusst durch dich hindurchfließen lassen. Die Frequenzen der Kristallklingenschalen öffnen ein Tor zu einer tieferen Ebene des Bewusstseins. Sie führen dich in die Präsenz deines Seins und öffnen einen Raum für Heilung und Erkenntnis.

NIA

Nia ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Fitnesskonzept, welches Elemente aus Tanz, Kampfkunst und Entspannungstechniken verbindet - sorgsam aufeinander abstimmt und mit kraftvoller Musik.

Orientierungslauf

Beim Orientierungslauf bist du mit Karte und Kompass im Wald unterwegs und läufst verschiedene Kontrollpunkte ab. Ziel ist es, nach einer kurzen Einführung die schnellste Route zwischen den jeweiligen Kontrollpunkten zu finden.

Outdoor Functional Training

Innovative Übungen und vielseitige Varianten heben Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit auf ein neues Level. Outdoor Functional Training stärkt das Herz-Kreislauf-System, aktiviert das Immunsystem und fördert effektiv den Stoffwechsel für deine Fitnessziele.

Parkour

Parkour ist eine Fortbewegungsart, bei welcher Effizienz und Kreativität im Mittelpunkt stehen. Es vereint Rollen, Drehen, Springen, Klettern und vieles mehr in einer Sportart, die ohne grosse Regeln auskommt.

Pilates

Pilates ist fließend, kraftvoll und überraschend intensiv. Mit Fokus auf Atmung, Kontrolle, Präzision und eine starke Mitte formst du deinen Körper von innen heraus, verbesserst Haltung und Beweglichkeit und verlässt die Matte aufgerichtet, zentriert, angenehm müde und entspannt.

Pilates & Bodytoning

Es erwartet dich ein cooler Mix zur Stärkung der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Koordination. Pilates ist ein gezieltes, ganzheitliches Körpertraining. Kraft, Beweglichkeit und Mobilität werden dabei gefördert und verbessert. Bodytoning bietet ein sanftes Rundum-Programm, bei welchem alle Muskelgruppen gekräftigt und der Kreislauf moderat angeregt werden.

Pilates & Myofasziales Training

Der Kurs ist eine Mischung aus Pilates, Rücken-, Faszien- (genannt Myo) und Beckenbodentraining, Stretching, isotonischen, dynamischen und statischen Kraftübungen sowie mentalen Entspannungsübungen.

Rettungsschwimmen

Beim Rettungsschwimmen übst du in Not geratene Menschen im und am Wasser aus ihrer Notlage zu befreien. In diesem Fall mit den Besonderheiten, die ein offenes Gewässer wie der Zürichsee mit sich bringt.

Tanzkurs

Tanzen ist eine schöne Möglichkeit, seine Gefühle auszudrücken, miteinander zu kommunizieren und den Tag mit Musik, Spass und in lockerer Atmosphäre ausklingen zu lassen. Lass' dich von der Begeisterung der Profis anstecken.

Tai Chi mit Körperübungen

Tai Chi ist eine traditionelle, meditative Bewegungskunst aus China. Du erlernst die Form der fünf Elemente sowie einfache Körperübungen, welche das Wohlbefinden steigern. Die sanften, fließenden Bewegungen entspannen Körper und Geist und wecken die Freude im Herzen.

Urban Dance

Urban Dance ist ein energiegeladenes Tanzformat, das verschiedene moderne Tanzstile wie Hip-Hop, Streetdance und Commercial miteinander verbindet. Zu aktuellen Beats lernst du abwechslungsreiche Choreografien und verbesserst Koordination, Ausdauer und Rhythmusgefühl.

Volleyball

Ob auf der Kirchbühl-Wiese oder in der Obstgarten-Turnhalle – verbessere deine Technik, entdecke neue Spielformen und erlebe die Vielfalt des Volleyballs.

Yoga

Erlebe die wohltuende Wirkung von Yoga, das Körper und Geist im Hier und Jetzt vereint. Die Praxis kombiniert Atemübungen, Entspannungs- und Kräftigungstechniken. Mit wohltuenden Dehnübungen sowie Stressreduktionstechniken findest du Ruhe und neue Energie im hektischen Alltag.

Zämegolaufe

Zämegolaufe schafft gemeinsame Naturerlebnisse, mehr Unabhängigkeit und Lebensfreude für Menschen ab 60 Jahren. Zusammensein und sich austauschen sowie der Erhalt und die Steigerung von Muskelkraft und Ausdauer stehen im Zentrum des Angebots.

Zhineng Qigong

Qigong vereint harmonische Bewegungsabläufe und bewusste, ruhige Atmung. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl und die Körperbalance.

ZUMBA Fitness®

Zumba ist ein Tanz-Workout zu mitreissender, hauptsächlich lateinamerikanischer Musik. Ein Mix aus verschiedenen, vor allem südamerikanischen Tanzstilen sorgt für eine ausgelassene Stimmung, ein schweisstreibendes Workout und pure Lebensfreude.

Spezialevents

Parkour Day Stäfa

Erlebe die Cracks der Schweizer Parkour-Szene in den Disziplinen Speed und Style live in Action und lerne von den Profis coole Moves und Tricks.

Calisthenics Contest Stäfa

Beobachte die Profis der Schweizer Calisthenics-Szene bei ihren Battles in verschiedenen Disziplinen und übe mit ihnen einzelne Moves.

Zürcher Sportfest Stäfa

Lerne über 20 verschiedene Sportarten, Sportvereine und Organisationen aus Stäfa und der Region kennen, lass dich vom Sportfieber packen und genieße diverse Shows und Attraktionen.

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 Stäfa, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während sechs Wochen kannst du beim Kirchbühl, in der Badi Stäfa und in der Badi Uerikon gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch



OHNE
ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!

ACTIVECITY

Stäfa



GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!

01. Juni –
10. Juli 2026



Gemeinde Stäfa

**SPORT
STÄFA
2030**

ACTIVECITY

Stäfa

ALLE SIND WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

01. Juni – 10. Juli 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.
08:45–09:45 📍 Kirchbühl Pilates & Bodytoning	14:00–16:30 📍 PP Turnhalle Obstgarten E-Bike Kurs «amusebike»	17:30–18:30 📍 Kirchbühl Parkour	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Calisthenics Workout	08:45–09:45 📍 Kirchbühl BodyFit	09:30–10:30 📍 Kirchbühl Handstand Workshop
09:00–max. 10:30 📍 Stäfa Zämegolaufe*	18:20–20:00 📍 PP Mühleholzli Orientierungslauf	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Tanzkurs Boogie Woogie & Rock n'Roll	19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Meditation	09:00–max. 10:30 📍 Stäfa Zämegolaufe*	
18:30–19:30 📍 Kirchbühl Outdoor Functional Training	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Volleyball	19:00–20:00 📍 Badi Uerikon Lu Jong	19:45–20:45 📍 Kirchbühl Urban Dance	18:30–19:30 📍 Kirchbühl ZUMBA Fitness®	
18:30–19:30 📍 PP Mühleholzli Lauftreff	19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Yoga				
	19:45–20:45 📍 Kirchbühl Funktionelles Krafttraining				
08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.
09:00–max. 10:30 📍 Stäfa Zämegolaufe*	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Volleyball	08:45–09:45 📍 Kirchbühl Pilates & Myofasziales Training	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Calisthenics Workout	08:45–09:45 📍 Kirchbühl Core Workout	19:30–21:00 📍 Turnhalle Obstgarten Volleyball
18:30–19:30 📍 Kirchbühl BodyTone	19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Yoga	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Tanzkurs Walzer	19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Tai Chi mit Körperübungen	09:00–max. 10:30 📍 Stäfa Zämegolaufe*	
18:30–19:30 📍 PP Mühleholzli Lauftreff	19:45–20:45 📍 Kirchbühl NIA	19:00–20:00 📍 Badi Uerikon Lu Jong	19:45–20:45 📍 Kirchbühl Pilates	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Funktionelles Krafttraining	
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06. – 21.06.
08:45–09:45 📍 Kirchbühl Pilates & Bodytoning	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Volleyball	08:45–09:45 📍 Kirchbühl Deepwork	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Calisthenics Workout	08:45–09:45 📍 Kirchbühl BodyFit	Sa/So, 20./21. Juni ganztags 📍 Kirchbühl Parkour Day Stäfa
09:00–max. 10:30 📍 Stäfa Zämegolaufe*	19:00–20:00 📍 Badi Uerikon Pilates	17:30–18:30 📍 Kirchbühl Parkour	19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Meditation	09:00–max. 10:30 📍 Stäfa Zämegolaufe*	Sonntag, 21. Juni ganztags 📍 Kirchbühl Calisthenics Contest Stäfa
18:30–19:30 📍 PP Mühleholzli Lauftreff	19:45–20:45 📍 Kirchbühl Funktionelles Krafttraining	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Tanzkurs Rumba	19:45–20:45 📍 Kirchbühl Urban Dance	18:30–19:30 📍 Kirchbühl ZUMBA Fitness®	Sonntag, 21. Juni ganztags 📍 Kirchbühl Zürcher Sportfest Stäfa
19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Yoga		19:00–20:00 📍 Badi Uerikon Lu Jong			
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.
09:00–max. 10:30 📍 Stäfa Zämegolaufe*	18:30–19:30 📍 Kirchbühl ZUMBA Fitness®	08:45–09:45 📍 Kirchbühl Pilates & Myofasziales Training	12:15–13:15 📍 Kirchbühl ZUMBA Fitness®	08:45–09:45 📍 Kirchbühl Core Workout	
18:30–19:30 📍 Kirchbühl BodyTone	19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Beach Volleyball	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Tanzkurs Foxtrott	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Calisthenics Workout	09:00–max. 10:30 📍 Stäfa Zämegolaufe*	
18:30–19:30 📍 PP Mühleholzli Lauftreff	19:00–21:00 📍 Badi Stäfa Rettungsschwimmen		19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Tai Chi mit Körperübungen	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Funktionelles Krafttraining	
19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Yoga	19:00–20:00 📍 Badi Uerikon Pilates		19:45–20:45 📍 Kirchbühl Zhineng Qigong		
	19:45–20:45 📍 Kirchbühl NIA				
29.06.	30.06.	01.07.	02.07.	03.07.	04.07.
08:45–09:45 📍 Kirchbühl Pilates & Bodytoning	18:30–19:30 📍 Kirchbühl ZUMBA Fitness®	08:45–09:45 📍 Kirchbühl Deepwork	12:15–13:15 📍 Kirchbühl ZUMBA Fitness®	09:00–max. 10:30 📍 Stäfa Zämegolaufe*	09:30–10:30 📍 Kirchbühl Handstand Workshop
09:00–max. 10:30 📍 Stäfa Zämegolaufe*	19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Beach Volleyball	17:30–18:30 📍 Kirchbühl Parkour	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Calisthenics Workout	18:30–19:30 📍 Kirchbühl ZUMBA Fitness®	
19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Yoga	19:00–20:00 📍 Badi Uerikon Pilates	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Tanzkurs Salsa	19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Meditation		
	19:45–20:45 📍 Kirchbühl Funktionelles Krafttraining		19:45–20:45 📍 Kirchbühl Urban Dance		
06.07.	07.07.	08.07.	09.07.	10.07.	11.07.
09:00–max. 10:30 📍 Stäfa Zämegolaufe*	18:20–19:30 📍 Kirchbühl Stäfa Dorf-OL	08:45–09:45 📍 Kirchbühl Pilates & Myofasziales Training	12:15–13:15 📍 Kirchbühl ZUMBA Fitness®	09:00–max. 10:30 📍 Stäfa Zämegolaufe*	
18:30–19:30 📍 Kirchbühl BodyTone	19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Yoga	10:00–12:30 📍 PP Turnhalle Obstgarten E-Bike Kurs «amusebike»	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Calisthenics Workout	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Funktionelles Krafttraining	
	19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Beach Volleyball	18:30–19:30 📍 Kirchbühl Tanzkurs Bachata	19:00–20:00 📍 Badi Stäfa Tai Chi mit Körperübungen		
	19:45–20:45 📍 Kirchbühl NIA		19:45–20:45 📍 Kirchbühl Pilates		

* **Zämegolaufe** Alle Informationen zum Startpunkt und zur Route gibt es unter www.zämegolaufe.ch/staefa



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.
- Finde 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