

ACTIVECITY  
Wetzikon



GRATIS  
SPORT FÜR  
ALLE!

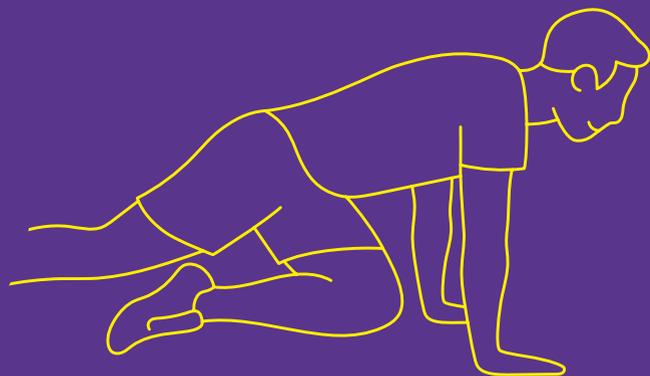
28. August –  
29. September 2023

wetzikon

ACTIVECITY  
Wetzikon

## 5 WOCHEN SPORT UND SPASS IN WETZIKON

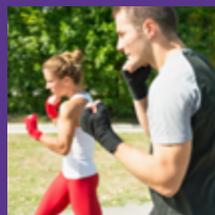
28. August – 29. September 2023



### Eröffnungsanlass

Die Stadt Wetzikon freut sich, gemeinsam mit euch die erste 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 Kick-Fit-Lektion mitmachen.

Montag, 28.8. um 18:00 Uhr, Sportanlage Meierwiesen



### Kick-Fit

Jeden Montag  
18:00 – 18:45 Uhr

Sportanlage Meierwiesen

### Zäme go laufe

Jeden Dienstag  
9:00 – 11:30 Uhr

Migros Oberwetzikon  
(vor Haupteingang)



### Bootcamp

Jeden Dienstag  
18:00 – 18:45 Uhr

Sportanlage Meierwiesen

### Mountainbike-Ausfahrt

Jeden Dienstag  
18:15 – 19:45 Uhr

Sportanlage Meierwiesen



### Yoga

Jeden Mittwoch  
9:00 – 9:45 Uhr

Sportanlage Meierwiesen

### Dance

Jeden Mittwoch  
17:30 – 18:15 Uhr

Sportanlage Meierwiesen



### Body, Brain & Breath

Donnerstag (14.9. / 21.9. / 28.9.)  
9:00 – 9:45 Uhr

Sportanlage Meierwiesen

### Body Workout

Jeden Donnerstag  
18:00 – 18:45 Uhr

Sportanlage Meierwiesen



### Pilates

Freitag (1.9. / 8.9. / 15.9.)  
9:00 – 9:45 Uhr

Sportanlage Meierwiesen

### Zumba

Jeden Freitag  
18:30 – 19:15 Uhr

Sportanlage Meierwiesen



Keine Anmeldung  
erforderlich.  
Jedes Fitnessniveau  
und Alter  
ist willkommen!

## WIESO NICHT MAL WAS NEUES AUSPROBIEREN?

Active City schafft ein offenes, kostenloses Sport- und Bewegungsangebot im öffentlichen Raum, das sich an die gesamte Bevölkerung richtet.

Während 5 Wochen kannst du auf der Sportanlage Meierwiesen gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

## MACH MIT! JEDES ALTER UND FITNESSNIVEAU IST WILLKOMMEN.



Weitere Infos zu  
den Kursen und  
Kursleitenden unter:  
[www.activecity.ch/  
wetzikon](http://www.activecity.ch/wetzikon)

# SPORT UND SPASS FÜR ALLE!

- Die Kurse werden von lokalen Kursleitenden durchgeführt. Alle verfügen über eine professionelle Ausbildung.
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Jedes Fitnessniveau und Alter ist willkommen.
- 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 immer online ersichtlich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Bootcamp

Bootcamp ist ein Outdoortraining bei dem die Bewegungsfreude zentral ist. In Intervalltrainings wird der Puls auf Touren gebracht und die Kondition trainiert. Bei den Kraftübungen wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Die Teilnehmenden bekommen die Fortschritte ihrer Fitness im Alltag durch bessere Haltung und Wohlbefinden zu spüren.

## Body, Brain & Breath

Erlebe einen kreativen Mix aus einem vielseitigen Körpertraining, Gehirnfitness und Atemübungen. Mit funktionellen Kräftigungsübungen stärkst du deinen Körper und förderst deine Beweglichkeit. Das Training ist verbunden mit stressreduzierenden Neurofitnessübungen, bei denen du dein Gedächtnis förderst. Durch dazu passende Atemübungen verbessert sich zudem deine Körperwahrnehmung und Atemqualität.

## Body Workout

Beim Body Workout wechseln sich hochintensive Intervalle, bei denen man an seine Grenzen geht, mit aktiven Pausen ab. Das Wechselspiel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen bringt den Körper und Stoffwechsel so richtig in Schwung und die Sauerstoffaufnahme wird gesteigert.

## Dance

Du willst tanzen und du liebst mitreissende Musik? Dann ist das der richtige Kurs für dich! In diesem Kurs verbinden wir einfache Tanzelemente und -schritte aus urbanen Tanzstilen. Mit vielen rhythmischen Bewegungen bringen wir dich in Schwung.

## Kick-Fit

Das Kick-Fit Training ist ein intensives Universaltraining mit Kick-Boxing Elementen. Durch das Workout zu rhythmischen Beats, werden der Kreislauf, die Ausdauer und Kraft sowie deine Beweglichkeit und Koordination verbessert.

## Mountainbike-Ausfahrt

Egal ob du lieber mit dem Mountainbike oder dem E-MTB unterwegs bist: Wir zeigen dir die schönsten Trails rund um Wetzikon. Das Tempo wird den Teilnehmenden angepasst. Verfügst du über eine gewisse Grundkondition und hast ein MTB oder ein E-MTB, so haben wir bestimmt eine passende Gruppe für dich. Kinder ab 6 Jahren sind ebenfalls herzlich willkommen.

## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Sanft und gleichzeitig intensiv wird beim Pilates im Atemrhythmus der ganze Körper trainiert. Mit Faszienpilates werden alle Gelenke mobilisiert, die grossen und die tiefliegenden Muskeln gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert.

## Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Die Yogapraxis ist eine Kombination aus Atemübungen, Körperhaltungen und Entspannungstechniken, die belebend wie auch ausgleichend wirken. Erlebe Yoga als Oase im lebhaften Alltag und erfahre Achtsamkeit und Gelassenheit. Die Yogastunden sind geprägt vom traditionellen Hatha Yoga, der mit verschiedensten Einflüssen ergänzt wird.

## Zäme go laufe

Beim Spazierwandern in der Natur - genannt «Zäme go laufe» – treffen sich Menschen im Alter von 60+ und gehen gemeinsam in ihrem Wohnort spazieren. Dabei werden neue Bekanntschaften geknüpft und man bleibt dank dem Laufen körperlich aktiv.

## Zumba

Es wird getanzt und zwar zu guter, meist lateinamerikanischer, Musik. Zumba ist ein Ausdauertraining, das einfache Tanzschritte mit Fitness kombiniert. Spass und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Tanzkenntnisse braucht es also keine.

# ACTIVECITY Wetzikon

Active City Wetzikon wird von der Stadt Wetzikon gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnern umgesetzt.

wetzikon 

Hauptpartner



Kanton Zürich  
Sportamt

**SWISSLOS**  
Sportfonds Kanton Zürich

Trägerschaft

  
RADIX

**DRAUSSEN  
OHNE ANMELDUNG  
KOSTENLOS**