

Bootcamp

Bootcamp garantiert ein effektives Ganzkörperworkout. In abwechslungsreichen Intervalltrainings wird der Puls auf Hochtouren gebracht und die Kondition gezielt verbessert. Mit funktionellen Übungen, die hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden, trainierst du Kraft, Ausdauer, Stabilität und Koordination. Die Intensität kann individuell angepasst werden, sodass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen.

Body Work

Body Work verbindet Mobilität, Balance und Kraft in gezielten Bewegungsabfolgen. Ganz ohne Geräte – nur mit dem eigenen Körpergewicht – stärkst du Stabilität und Muskelkraft, während du gleichzeitig deine Beweglichkeit verbesserst. Du wirst merken, wie dein Körper geschmeidiger wird und du dich im Alltag leichter und kraftvoller bewegst.

Everdance®

Bei Everdance® lernst du einfache Tanzschritte zu Cha Cha Cha, Samba, Rumba, Tango, Rock'n'Roll oder langsamer Walzer. Und das Besondere daran, es braucht keinen Tanzpartner oder Tanzpartnerin! Man tanzt Everdance® nämlich alleine in der Gruppe. Everdance® kräftigt nicht nur unbemerkt die Muskeln und aktiviert den Kreislauf, es ist auch ein hervorragendes Training für beide Gehirnhälften. Die verschiedenen Paartanzschritte zu lernen und dabei zu bekannten Musik-Hits in der Gruppe das Tanzbein zu schwingen macht einfach Spass.

Lauftraining (Fitnessparcours)

Gemeinsam macht Laufen mehr Spass! Dieses abwechslungsreiche Outdoor-Training verbindet lockere Laufsequenzen mit funktionellem Ganzkörpertraining in der Natur. Nach einem gemeinsamen Warm-up aktivieren wir den Kreislauf und bereiten den Körper optimal auf das Training vor. Im Fitnessparcours Eglisau nutzen wir verschiedene Stationen für Übungen, die Kraft, Ausdauer, Stabilität,

Balance und Koordination fördern. So entsteht ein vielseitiges Training, das Beweglichkeit, Fitness und Wohlbefinden gleichermaßen stärkt.

Qi Gong

Qi Gong vereint harmonische Bewegungsabläufe und bewusste ruhige Atmung. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl und die Körperbalance. Durch fließende Bewegungen werden Beweglichkeit, Koordination und innere Ruhe gefördert. Qi Gong hilft dabei, Verspannungen zu lösen, neue Energie zu tanken und einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag zu schaffen.

Thai-Kickboxen

Thai-Kickboxen verbindet effektives Ganzkörpertraining mit den Grundlagen des Muay Thai. In abwechslungsreichen Trainingseinheiten werden Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination gefördert. Gleichzeitig verbesserst du deine Körperwahrnehmung, Konzentration und Reaktionsfähigkeit und stärkst dein Selbstvertrauen. Das Training eignet sich für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Fortgeschrittene und macht in der Gruppe besonders Spass.

Yoga

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und fördert gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Konzentration. Durch eine Kombination aus Körperübungen, Atemtechniken und Entspannung wird die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Gleichzeitig unterstützt Yoga dabei, Stress abzubauen, die innere Balance zu fördern und neue Energie für den Alltag zu gewinnen.

Zumba®

Für alle und jeden! Zumba® kombiniert Bewegung mit niedriger und hoher Intensität zu einem Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Jeder Zumba® Kurs bringt Leute zusammen, die gemeinsam trainieren und Spass haben.

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 Eglisau, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während fünf Wochen kannst du beim Salzhausplatz gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

OHNE
ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!

MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch



ACTIVECITY

Eglisau



GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!

10. August –
12. September 2026



Gemeinde Eglisau

ACTIVECITY

Eglisau

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Salzhausplatz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.08.	11.08.	12.08.	13.08.	14.08.	15.08.
18:30–19:30 Bootcamp	12:00–13:00 Qi Gong		12:00–13:00 Yoga		10:00–11:00 Thai-Kickboxen
	18:30–19:30 Body Work	18:30–19:30 Zumba®	18:30–19:30 Lauftraining (Fitnessparcours)	18:30–19:30 Everdance®	
17.08.	18.08.	19.08.	20.08.	21.08.	22.08.
	12:00–13:00 Qi Gong		12:00–13:00 Yoga		10:00–11:00 Thai-Kickboxen
18:30–19:30 Bootcamp	18:30–19:30 Body Work	18:30–19:30 Zumba®	18:30–19:30 Lauftraining (Fitnessparcours)	18:30–19:30 Everdance®	
24.08.	25.08.	26.08.	27.08.	28.08.	29.08.
	12:00–13:00 Qi Gong		12:00–13:00 Yoga		10:00–11:00 Thai-Kickboxen
18:30–19:30 Bootcamp	18:30–19:30 Body Work	18:30–19:30 Zumba®	18:30–19:30 Lauftraining (Fitnessparcours)	18:30–19:30 Everdance®	
31.08.	01.09.	02.09.	03.09.	04.09.	05.09.
	12:00–13:00 Qi Gong				10:00–11:00 Thai-Kickboxen
18:30–19:30 Bootcamp	18:30–19:30 Body Work	18:30–19:30 Zumba®		18:30–19:30 Everdance®	
07.09.	08.09.	09.09.	10.09.	11.09.	12.09.
			12:00–13:00 Yoga		10:00–11:00 Thai-Kickboxen
18:30–19:30 Bootcamp	18:30–19:30 Body Work	18:30–19:30 Zumba®	18:30–19:30 Lauftraining (Fitnessparcours)	18:30–19:30 Everdance®	

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 Eglisau

Active City Eglisau wird vom Geschäftskreis
Gesellschaft der Gemeinde Eglisau
gemeinsam mit lokalen und kantonalen
Partnerinnen und Partnern umgesetzt.



Gemeinde Eglisau



Kanton Zürich
Sportamt

Hauptpartner

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Trägerschaft

