ACTIVECITY
Winterthur

GRATIS SPORT FÜR ALLE!

30. Mai – 21. Juli 2022

Stadt Winterthur

ACTIVECITY
Winterthur

8 WOCHEN SPORT UND SPASS IN WINTERTHUR

30. Mai – 21. Juli 2022

Body Workout

- Dienstags
  18:30–19:15 Uhr

Bootcamp

- Montags, 19:00–19:45 Uhr
  (ausser Pfingsten)
- Dienstags, 07:15–08:00 Uhr

Boxen

- Dienstag, 31.5. I 7.6. I 14.6. I 21.6.
  18:30–19:30 Uhr

Capoeira

- Montag, 4.7. I 11.7. I 18.7.
  18:30–19:15 Uhr
- Dienstag, 28.6. I 5.7. I 12.7. I 19.7.
  18:30–19:15 Uhr

Familiennachmittag Spielbus

- Samstag, 18.6.
  14:00–16:00 Uhr

Familiennachmittag Spielkiosk

- Samstag, 11.6.
  14:00–17:00 Uhr

Kung Fu

- Montag, 30.5. I 13.6. I 20.6. I 27.6.
  18:30–19:30 Uhr

Qi Gong

- Dienstags
  07:15–08:00 Uhr
- Donnerstags
  07:15–08:00 Uhr

Scooter

- Mittwoch, 8.6., 14.00–15.30
  Mittwoch, 6.7., 14.00–15.30

Skateboard

- Mittwoch, 1.6., 14.00–15.30
  Mittwoch, 22.6., 14.00–15.30

Yoga

- Mittwochs, 18:30–19:15 Uhr
- Mittwochs, 12:15–13:00 Uhr
- Mittwochs, 12:15–13:00 Uhr

Zumba

- Donnerstags, 18:30–19:15 Uhr
- Donnerstags, 18:30–19:15 Uhr
- Donnerstags, 18:30–19:15 Uhr

Standorte: Eulachpark · Stadtgarten · Töss (Schulhaus Gutenberg)

Keine Anmeldung erforderlich.
Jedes Fitnessniveau und Alter ist willkommen!

Lauf-Koordination

- Montag, 8.6. I 15.6. I 22.6. I 29.6.
  12:15–13:00 Uhr

Linedance

- Montags, 09:00–10:00 Uhr
  (ausser Pfingsten)

Pilates

- Dienstags
  12:15–13:00 Uhr

Body Workout

Das Body Workout ist ein Ganzkörpertraining und basiert auf Übungsabfolgen in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Ein tolles Training für Mann und Frau! Alle Fitnesslevels sind herzlich willkommen und der Spass steht im Vordergrund.

Bootcamp

Bootcamp garantiert ein effektives Ganzkörperworkout. In Intervalltrainings wird der Puls auf Hochtouren gebracht und die Kondition trainiert. Es wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Funktionelle Bewegungsabläufe stehen dabei im Vordergrund und die Teilnehmenden bekommen die Fortschritte ihrer Fitness im Alltag durch bessere Haltung und Wohlbefinden zu spüren. Alle Fitnesslevels sind willkommen und der Spass soll im Vordergrund stehen!

Boxen

Die Boxlektion ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Nach dem Aufwärmen werden Soloübungen im Fitnessbox-Stil trainiert, damit jeder und jede ins Schwitzen kommt. Der Haupteil bildet das Padwork-Training, ein Training mit Pratzen, welche von der Kursleitung mitgebracht werden. Am Schluss folgt das obligate Cool Down. Die Teilnehmenden erhalten einen tollen Einblick in eine Fitbox-Lektion.

Capoeira

Capoeira bezeichnet eine einzigartige brasilianische Sportart, welche ihr Geheimnis aus deren Energie zieht. Die vielfältige Kombination zwischen Bewegung, Kampfsport, Tanz, Live Musik, Gesang und Akrobatik zaubert auf jedes Gesicht ein Lächeln. Capoeira ist ein Spiel, das den Dialog zweier Menschen darstellt und alle Willkommen heisst.

Familiennachmittag Spielbus/Spielkiosk

Spiel und Spass für Jung und Alt. Spielgeräte zum Balancieren, Gokarts und Pedalos zum Gasgeben, Riesenseifenblasen zum Bestaunen sowie viele weitere Spielgeräte erwarten euch an den Familiennachmittagen. Ob beim Spielbus in Töss oder beim Spielkiosk im Eulachpark, es hat bestimmt für alle etwas dabei.

Kung Fu

Kung Fu ist eine chinesische Kampfkunst. Die Shaolin Tradition wird mit der Kraft der Selbstverteidigung und der modernen Fitnesskultur verbunden.

Lauf-Koordination

Die Lektion beginnt mit einem mobilisierenden Warm-up. Dann folgen verschiedene Übungen für den Laufstil und die Koordination. Zum Schluss bist du optimal vorbereitet, um noch eine kurze Runde laufen zu gehen oder einfach bewegt und erfrischt aus der Mittagspause in den Nachmittag zu starten.

Line Dance

Line Dance ist pure Lebensfreude! Zu Country Musik wird in der Gruppe in Linien neben- und hintereinander getanzt. In diesem Kurs lernst du tanzen und förderst gleichzeitig dein Gleichgewicht und deine Koordination. Der Spass steht dabei natürlich im Vordergrund!

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur gezielt gekräftigt werden. Diese Stützmuskulatur sorgt für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Das Training enthält Kraftübungen, Stretching, bewusste Atmung und fördert das Wohlbefinden sowie die Körperwahrnehmung.

Qi Gong

Qi Gong führt durch das harmonische und langsame Ausführen von ganzheitlichen Bewegungsabläufen zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung für Körper, Geist und Seele. Das sanfte Training eignet sich für alle Personen, die mehr Körperwahrnehmung, Ruhe und Ausgeglichenheit suchen.

Scooter

Im Scooter Kurs lernst du Fahrtechnik und Sprünge wie der Tailwhip oder Barspin. Der Kurs eigenet sich auch sehr gut für Einsteiger und richtet sich insbesondere an Kinder und Jugendliche.

Skateboard

Der Skateboard Kurs eignet sich dafür, das Skateboard fahren gemeinsam mit einem Profi kennenzulernen. Fahrtechnik, erste Sprünge als auch kleine Rampen hinunterfahren sind Bestandteil dieses Workshops. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Kinder und Jugendliche.

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.

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.

Weitere Infos zu den Kursen und Kursleitenden unter: www.activecity.ch/winterthur

SPORT UND SPASS FÜR ALLE!

- Die Kurse werden von lokalen Kursleiterinnen und -leitern durchgeführt. Alle verfügen über eine entsprechende 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 Kursleiterperson 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.
- Active City wird unter strikter Einhaltung der Covid-19 Richtlinien durchgeführt.

www.activecity.ch

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 8 Wochen kannst du an ausgewählten Standorten in der Stadt Winterthur gratis verschiedene Sportarten ausprobieren.

MACH MIT! JEDES ALTER UND FITNESSNIVEAU IST WILLKOMMEN.

ACTIVECITY Winterthur

Active City Winterthur wird vom Sportamt der Stadt Winterthur gemeinsam mit lokalen, kantonalen und nationalen Partnern umgesetzt.

Stadt Winterthur

Hauptpartner

Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Fachliche Begleitung

sport aktiv
Sportkurse für alle

Trägerschaft

RADIX

DRAUSSEN OHNE ANMELDUNG STADTGARTEN, EULACHPARK & TÖSS

www.activecity.ch