

ACTIVECITY
Winterthur

GRATIS SPORT FÜR ALLE!

EULACHPARK,
VÖGELIPARK
& SCHULHAUS
FELD

21. Mai – 12. Juli 2024

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

8 WOCHEN SPORT UND SPASS IN WINTERTHUR

21. Mai – 12. Juli 2024



Body Workout

● Dienstags, 18:30–19:15 Uhr

Bootcamp

▲ Dienstags, 06:45–07:30 Uhr

■ Mittwochs, 12:30–13:15 Uhr



Boxen

● Montag, 27.5. | 3.6. | 10.6. | 17.6.
18:30–19:30 Uhr

Capoeira

▲ Montag, 27.5. | 3.6. | 10.6.
19:00–19:45 Uhr

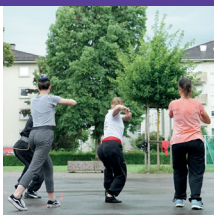


Feldenkrais

● Freitags, 12:15–13:00 Uhr

Fitnessboxen

■ Mittwochs, 18:30–19:30 Uhr



Fussball

● Montag, 24.6. | 1.7. | 8.7.
18:30–19:30 Uhr

Gyrokinesis®

● Dienstag, 21.5. | 28.5.
07:15–08:00 Uhr



Hopp-la Fit

● Donnerstags, 15:45–16:30 Uhr

Keine Anmeldung
erforderlich.
Jedes Fitnessniveau
und Alter
ist willkommen!



Kung Fu

▲ Montag, 17.6. | 24.6. | 1.7. | 8.7.
18:30–19:30 Uhr

Line Dance

▲ Donnerstag, 13.6. | 20.6. | 27.6. |
4.7. | 11.7.
18:30–19:30 Uhr



Outdoor Fitness

■ Donnerstags, 19:00–20:00 Uhr
(ausser 4.7.)

Pilates

● Dienstags, 09:00–09:45 Uhr
▲ Mittwochs, 07:00–07:45 Uhr
▲ Donnerstags, 12:15–13:00 Uhr



Qi Gong

● Dienstag, 4.6. | 11.6. | 18.6. |
25.6. | 2.7. | 9.7.
07:15–08:00 Uhr



Running

▲ Dienstags, 19:00–20:30 Uhr

Stockkampf

▲ Mittwoch, 22.5. | 29.5. | 5.6.
12:15–13:00



Yoga

■ Dienstags, 18:30–19:15 Uhr
(ausser 2.7.)
● Mittwochs, 18:30–19:15 Uhr
▲ Donnerstags, 07:15–08:00 Uhr

Zumba

■ Montags, 19:00–19:45 Uhr
▲ Mittwochs, 18:30–19:15 Uhr
● Donnerstags, 19:00–19:45 Uhr



Samstag, 8. Juni
Sportpark Deutweg -
offen für alle

mit dem
Active City Angebot
Hopp-la Fit

Standorte: ● Eulachpark
▲ Vögelipark (Lindengutpark)
■ Schulhaus Feld

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. 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.

Boxen

Die Boxlektion ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Mit Soloübungen im Fitnessbox-Stil wird aufgewärmt, der Hauptteil bildet das Padwork-Training. Die Pratzen werden zur Verfügung gestellt. Im Weiteren gibt es lockere Sparring-Spiele, ohne harte Schläge einzustecken. Am Schluss folgt das obligate Cool Down.

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.

Feldenkrais

Feldenkrais bietet die einzigartige Möglichkeit spielerisch neue Bewegungsformen auszuprobieren und gleichzeitig die Körperwahrnehmung zu schulen.

Fitnessboxen

Trainieren wie Boxer und dabei maximalen Spass erleben! Fitnessboxen ist ein höchst effektives Training, stärkt die Muskeln, verbessert die Ausdauer und fördert den Kraftaufbau. Das Training ist für alle Fitnesslevels geeignet.



Fussball

Der perfekte Teamsport. Durch das Fussballspiel wird deine Ausdauer und Koordination verbessert. Im gemeinsamen Spiel kommst du ordentlich ins Schwitzen. Das Hauptziel der Lektion: Jede Menge Spass in der Gruppe!

Gyrokinesis®

Früher auch bekannt als „Yoga für Tänzer“ wird Gyrokinesis® im Sitz, auf dem Boden und im Stand durchgeführt. Die fließenden Bewegungen hinterlassen ein Gefühl der Entspannung und beleben den Körper.

Hopp-la Fit

In der generationenverbindenden Bewegungsstunde spielen, lachen und trainieren Jung bis Alt zusammen. Wir sind gemeinsam aktiv und stärken bei guter Atmosphäre Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Kung Fu

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

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!

Outdoor Fitness

In unserem Outdoor-Training nutzt du dein eigenes Körpergewicht, um deine Fitness zu steigern. Dabei gilt: Wir motivieren uns gegenseitig und bringen uns als Gruppe weiter. Dieser Kurs ist zudem perfekt, um Stress abzubauen und Selbstvertrauen zu stärken. Ob warm, kalt, trocken oder nass: wir bleiben dran!

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.

Running

Im Running belebst du mit der gesamten Laufgruppe die Strassen und Pärke von Winterthur. Das Lauftraining verbessert die Ausdauer und ist perfekt, um den Kopf zu lüften und wieder neue Energie zu tanken. In der Mitte des Laufs werden in der Gruppe diverse Kraftübungen durchgeführt.

Stockkampf

Escrima ist eine philippinische Stockkampftechnik. Trainiert wird paarweise mit zwei armlangen Stöcken. Die klaren, rhythmischen Bewegungen fordern und fördern den gesamten Körper, wobei zudem die Konzentration und Koordination trainiert werden.

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](http://www.activecity.ch/winterthur)

ACTIVECITY Winterthur

Active City Winterthur wird von Sportaktiv mit der Unterstützung des Sportamts der Stadt Winterthur gemeinsam mit lokalen, kantonalen und nationalen Partnern umgesetzt.

**sport
aktiv**
Sportkurse für alle

Stadt Winterthur 

Charity Partner



Lokale Gönner



Trägerschaft


RADIX



**Kanton Zürich
Sportamt**

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

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.

WIR BEWEGEN WINTI



www.activecity.ch

