

ACTIVECITY
Kloten



GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!

7. August –
1. Oktober 2023

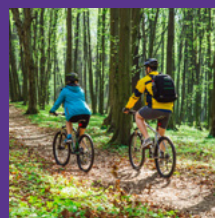


STADTKLOTEN

ACTIVECITY
Kloten

8 WOCHEN SPORT UND SPASS IN KLOTEN

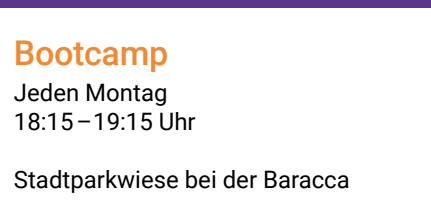
7. August – 1. Oktober 2023



Biketreff (inkl. E-Mountainbike)

Jeden Donnerstag
18:30–20:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Bootcamp

Jeden Montag
18:15–19:15 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Everdance®

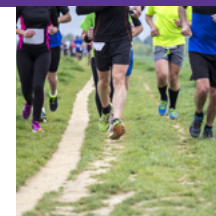
Jeden Freitag (ausser 11.8.)
10:00–11:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

Lauftraining

Jeden Mittwoch
19:00–20:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Line Dance

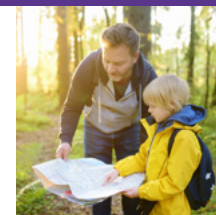
Montag (7.8. / 14.8. / 21.8. / 28.8.)
10:00–11:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

Orientierungslauf

Samstag (23.9.)
14:00–15:00 Uhr

Eingang Hallen- und Freibad



Pilates

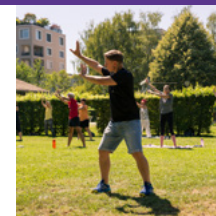
Jeden Donnerstag
10:15–11:15 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

Qi-Gong

Jeden Donnerstag
12:00–12:45 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Keine Anmeldung
erforderlich.
Jedes Fitnessniveau
und Alter
ist willkommen!



Spazieren

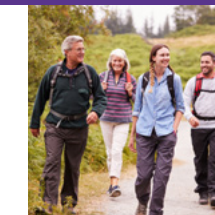
Dienstag (15.8.) 09:00–10:00 Uhr
Mittwoch (27.9.) 14:00–15:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

Wandern

Dienstag (8.8.) 09:00–11:00 Uhr
Samstag (23.9.) 09:00–12:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Yoga

Jeden Montag
12:00–13:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

Yoga Flow

Jeden Donnerstag (ausser 28.9.)
18:30–19:30 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Zumba®

Jeden Dienstag
18:30–19:30 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

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 auf der Stadtparkwiese sowie an weiteren Standorten gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

MACH MIT! JEDES ALTER UND FITNESSNIVEAU IST WILLKOMMEN.



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.

www.activecity.ch

Biketreff (inkl. E-Mountainbike)

Entdecke die schönsten Strecken in der Umgebung auf einer geführten, gemeinsamen Biketour. E-Mountainbike sowie auch Mountainbike Fahrer/innen sind herzlich willkommen. Der Spass steht im Vordergrund.

Bootcamp

Ein effektives Ganzkörperworkout. In Intervalltrainings wird die Kondition auf Hochtouren gebracht. Bootcamp ist sowohl mental als auch körperlich ein Highlight.

Everdance®

Tanzen für alle Tanzbegeisterten. Bei Everdance® lernst du einfache Tanzschritte zu Cha Cha Cha, Samba oder langsamer Walzer. Und das Besondere daran, es braucht keinen Tanzpartner!

Lauftraining

Wertvolle Tipps und Tricks um effektiv und mit Leichtigkeit laufen zu können. Das Training ist für regelmässige Läufer/innen sowie Anfänger/innen, sowie für jedes Fitnessniveau geeignet. Der Spass am gemeinsamen Laufen steht im Vordergrund.

Line Dance

Mit Line Dance ist Erholung vom Alltagsstress gesichert! Diese Art von Bewegen zu Musik und die Gemeinschaft lässt sogar bei einem Tanzmuffel sehr schnell Freude aufkommen.

Orientierungslauf im Hardwald

Mit der ganzen Familie, Kompass und Karte unterwegs im Hardwald.

Pilates

Beim Pilates Training steht die tiefste Muskelschicht im Mittelpunkt – das Core System. Dieses ist für die Stabilität, für die Gesundheit von Rücken und Beckenboden massgeblich verantwortlich und bestimmt zu einem grossen Teil die Bauchform, es unterstützt eine funktionelle Atmung. Körperhaltung – Kraft und Beweglichkeit profitieren spürbar davon!

Qi-Gong

Qi-Gong vereint harmonische Bewegungsabläufe und bewusste ruhige Atmung. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl und die Körperbalance.

Spazieren

Auf kurzen Spaziergängen gemeinsam die Schönheiten der näheren Umgebung entdecken. Alle Altersgruppen sind willkommen!

Wandern

Zusammen wandern ist gesund und macht Spass. Sei es bei einer Waldwanderung, zum Energie tanken nach einem arbeitsreichen Tag oder einfach um die Natur zu geniessen. Das gemeinsame Wandern bereichert alle Altersgruppen.

Yoga / Yoga Flow

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele, fördert gleichzeitig deine Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Konzentration und schenkt innere Ruhe.

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.

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

ACTIVECITY Kloten

Active City Kloten wird vom Bereich Freizeit + Sport der Stadt Kloten gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnern umgesetzt.



STADTKLOTEN

Hauptpartner



Kanton Zürich Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Sponsor

RAIFFEISEN

Zürich Flughafen

Trägerschaft

RADIX

**DRAUSSEN
OHNE ANMELDUNG
KOSTENLOS**



www.activecity.ch

