ACTIVECITY Kloten

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

STADTKLOTEN

Hauptpartner

Kanton Zürich Sportamt

Sponsor

SWISSLOS Sportfonds Kanton Zürich

RAIFFEISEN Raiffeisenbank Zürich Flughafen

Trägerschaft

RADIX

Bootcamp

Bootcamp ist ein effektives Intervalltraining, das geschickt Ausdauertraining und Kraftübungen miteinander kombiniert. Es fördert sowohl die körperliche als auch die mentale Fitness durch abwechslungsreiche Übungen.

Everdance®

Everdance® umfasst einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba oder Walzer. Everdance® bringt Tanzfreude für alle. Das besondere: Es braucht keinen Tanzpartner oder Tanzpartnerin.

Fit für den Notfall

In dieser Kurslektion wird gezeigt, wie eine leblose Person mit Hilfe von BLS-AED reanimiert werden kann. Aktiv geübt wird Alarmierung, Eigenschutz, Patientenbeurteilung und Herzdruckmassage mit dem Einsatz eines Defibrillators.

Ganzkörpertraining

Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Kräftigung einzelner Muskelgruppen, sowie zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Beweglichkeit. Mit optimierter Körperhaltung Rückenschmerzen vorbeugen, Spannung und Stress abbauen und ein verbessertes Körpergefühl erleben.

Kinderyoga

Kinderyoga ist wie eine magische Reise für Kinder, bei der sie spielerisch durch Bewegung, Fantasie und Atemübungen ihren Körper kennenlernen. Es ist eine liebevolle Praxis, die nicht nur die körperliche Flexibilität und Stärke fördert, sondern auch Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit auf spielerische Weise vermittelt.

Monday Night Skate

Mit den Blades oder Rollschuhen geht der Weg über die Panzerpiste und weiter via Oberglatt/Rümlang zurück zum Ausgangsort. Gemeinsam um den Flughafen rollen – jedes Tempo ist willkommen.

Neuronetics - Hirntraining

Neuronetics ist ein einzigartiges Hirntraining, das hilft, das körperliche und geistige Potenzial zu entfalten – oft mit direkt spürbaren Effekten. Es verbessert Sicherheit, Stabilität, Reaktion und Konzentration sowie gezielt die Bewegungsabläufe. Unabhängig von Alter oder Trainingsniveau setzt es am individuellen Ausgangspunkt an und ermöglicht eine spürbare Weiterentwicklung.

Qi-Gong

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

Rennvelotreff

Gemeinsam Kilometer sammeln! Ob Einsteiger:in oder erfahrene:r Fahrer:in, der Spass am Rennvelo steht im Mittelpunkt. Gemeinsam unterwegs, neue Strecken entdecken und die Freude am Fahren teilen.

Yoga

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

Zumba®

Mitreissende Musik, einfache Choreografien und jede Menge Spass: Mit Zumba® verbesserst du Ausdauer, Koordination und Kraft – ganz ohne Leistungsdruck. Für alle Levels geeignet.

Zumba® Kids

Perfekt für die jüngeren Zumba® Fans! Kinder von 4 – 12 Jahren können sich bei kinderfreundlichen Choreos zu ihrer Lieblingsmusik bewegen und so richtig austoben. Im Kurs werden die Schritte erklärt, Spiele gemacht und Tänze aus verschiedenen Kulturen entdeckt. Ganz nebenbei wird die Koordination, das Gedächtnis und die Kreativität gefördert – und der Spass kommt garantiert nicht zu kurz.

ZÄMEGOLAUFE

Beim Angebot ZÄMEGOLAUFE treffen sich Menschen im Alter 60+ und gehen gemeinsam spazierwandern.
Dabei werden neue Bekanntschaften geknüpft, man kann die Natur geniessen und bleibt dank Bewegung körperlich fit.

MEHR INFOS
und das ganze Programm auf activecity.ch

OHNE ANMELDUNG DRAUSSEN KOSTENLOS!

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 Stadt Kloten, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während acht Wochen kannst du bei der Stadtparkwiese, gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

ACTIVECITY Kloten

GRATIS SPORT FÜR ALLE!

3. August –
27. September 2026

STADTKLOTEN

ACTIVECITY
Kloten

ALLE SIND WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel und jedes Alter

Stadtparkwiese bei der Baracca

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
03.08.	**04.08.**	**05.08.**	**06.08.**	**07.08.**	**08.08.**
10:00–11:00 Everdance®					10:00–11:00 Zumba® Kids
		14:00–14:45 Kinderyoga			11:15–12:15 Zumba®
18:15–19:15 Bootcamp	18:00–19:00 Ganzkörper-training	18:00–20:00 Velolounge, Kloten Rennvelotreff	18:00–19:00 Yoga		
10.08.	**11.08.**	**12.08.**	**13.08.**	**14.08.**	**15.08.**
09:00–09:50 SPAR, Bahnhof Kloten ZÄMEGOLAUFE	10:00–11:00 Yoga				10:00–11:00 Zumba® Kids
10:00–11:00 Everdance®		14:00–14:45 Kinderyoga			11:15–12:15 Zumba®
18:15–19:15 Bootcamp	18:00–19:00 Ganzkörper-training		18:00–19:00 Yoga		
18:15–19:45 Panzerpiste Parkplatz P1 Monday Night Skate		18:00–20:00 Velolounge, Kloten Rennvelotreff			
17.08.	**18.08.**	**19.08.**	**20.08.**	**21.08.**	**22.08.**
10:00–11:00 Everdance®	10:00–11:00 Yoga	09:00–09:45 Neuronetics			10:00–11:00 Zumba® Kids
		14:00–14:45 Kinderyoga	12:00–12:45 Qi-Gong		11:15–12:15 Zumba®
18:15–19:15 Bootcamp	18:00–19:00 Ganzkörper-training	18:30–19:30 Fit für den Notfall	18:00–19:00 Yoga		
18:15–19:45 Panzerpiste Parkplatz P1 Monday Night Skate		18:00–20:00 Velolounge, Kloten Rennvelotreff			
24.08.	**25.08.**	**26.08.**	**27.08.**	**28.08.**	**29.08.**
09:00–10:00 SPAR, Bahnhof Kloten ZÄMEGOLAUFE	10:00–11:00 Yoga	09:00–09:45 Neuronetics			10:00–11:00 Zumba® Kids
10:00–11:00 Everdance®		14:00–14:45 Kinderyoga	12:00–12:45 Qi-Gong		11:15–12:15 Zumba®
18:15–19:15 Bootcamp	18:00–19:00 Ganzkörper-training	18:30–19:30 Fit für den Notfall	18:00–19:00 Yoga		
18:15–19:45 Panzerpiste Parkplatz P1 Monday Night Skate		18:00–20:00 Velolounge, Kloten Rennvelotreff			
31.08.	**01.09.**	**02.09.**	**03.09.**	**04.09.**	**05.09.**
10:00–11:00 Everdance®	10:00–11:00 Yoga	09:00–09:45 Neuronetics			10:00–11:00 Zumba® Kids
		14:00–14:45 Kinderyoga	12:00–12:45 Qi-Gong		11:15–12:15 Zumba®
18:15–19:15 Bootcamp	18:00–19:00 Ganzkörper-training		18:00–19:00 Yoga		
18:15–19:45 Panzerpiste Parkplatz P1 Monday Night Skate		18:00–20:00 Velolounge, Kloten Rennvelotreff			
07.09.	**08.09.**	**09.09.**	**10.09.**	**11.09.**	**12.09.**
09:00–11:00 SPAR, Bahnhof Kloten ZÄMEGOLAUFE	10:00–11:00 Yoga	09:00–09:45 Neuronetics			10:00–11:00 Zumba® Kids
10:00–11:00 Everdance®			12:00–12:45 Qi-Gong		11:15–12:15 Zumba®
18:15–19:15 Bootcamp	18:00–19:00 Ganzkörper-training		18:00–19:00 Yoga		
18:15–19:45 Panzerpiste Parkplatz P1 Monday Night Skate		18:00–20:00 Velolounge, Kloten Rennvelotreff			
14.09.	**15.09.**	**16.09.**	**17.09.**	**18.09.**	**19.09.**
10:00–11:00 Everdance®	10:00–11:00 Yoga	09:00–09:45 Neuronetics			10:00–11:00 Zumba® Kids
			12:00–12:45 Qi-Gong		11:15–12:15 Zumba®
18:15–19:15 Bootcamp	18:00–19:00 Ganzkörper-training	18:00–20:00 Velolounge, Kloten Rennvelotreff	18:00–19:00 Yoga		
21.09.	**22.09.**	**23.09.**	**24.09.**	**25.09.**	**26.09.**
09:00–10:30 SPAR, Bahnhof Kloten ZÄMEGOLAUFE		09:00–09:45 Neuronetics			10:00–11:00 Zumba® Kids
10:00–11:00 Everdance®			12:00–12:45 Qi-Gong		11:15–12:15 Zumba®
18:15–19:15 Bootcamp		18:00–20:00 Velolounge, Kloten Rennvelotreff	18:00–19:00 Yoga		

MEHR INFOS
und das ganze Programm auf activecity.ch

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.

ACTIVECITY