

## Bodyforming

Das Programm ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper. Es erfüllt mehrere Ziele wie Muskelaufbau, strafft und festigt Bauch, Beine, Po und verbessert das Herz-Kreislauf-System. Mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Bänder ist das Workout nicht nur sehr effektiv, sondern auch abwechslungsreich.

## 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.

## Family Bike Ride

Entdecke die wunderschöne Natur rund um den Flughafen – sei es mit der ganzen Familie, alleine oder zu zweit. Der Family Bike Ride bietet Spass für jung und Alt.

## 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.

## Line Dance

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

## 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.

## Orientierungslauf im Hardwald

Mit Karte und Kompass unterwegs im Hardwald. Allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie.

## Qi-Gong

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

## Wandern

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

## Yoga

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

## 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.

# 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.

Weitere Infos zu den Kursen und Kursleitenden unter:  
[www.activecity.ch/kloten](http://www.activecity.ch/kloten)

DRAUSSEN  
OHNE ANMELDUNG  
KOSTENLOS

GRATIS  
SPORT FÜR  
ALLE!

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



ACTIVECITY  
Kloten

4. August –  
28. September 2025



STADTKLOTEN

# ACTIVECITY Kloten

## 8 WOCHEN SPORT UND SPASS IN KLOTEN

4. August – 28. September 2025



### Bodyforming

Jeden Mittwoch  
(ausser 06.08. / 13.08.)  
18:00 – 19:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



### Bootcamp

Jeden Montag  
18:15 – 19:15 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



### Family Bike Ride

Sonntag (31.08. und 14.09.)  
10:00 – 12:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

### Fit für den Notfall

Freitag (22.08. und 05.09.)  
18:30 – 19:30 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



### Ganzkörpertraining

Jeden Dienstag  
(ausser 16.09. / 23.09.)  
18:00 – 19:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

### Kinderyoga

Jeden Mittwoch  
14:00 – 14:45 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



### Line Dance

Montag (08.09. / 15.09. / 22.09.)  
10:00 – 11:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

### Monday Night Skate

Montag (11.08./25.08./08.09./22.09.)  
18:15 – 19:45 Uhr

Panzerpiste Parkplatz P1



Keine Anmeldung  
erforderlich.  
Jedes Fitnessniveau  
und Alter  
ist willkommen!



### Orientierungslauf im Hardwald

Mittwoch (20.08.), 18:15 – 19:45 Uhr  
Samstag (06.09.), 14:00 – 15:30 Uhr

Waldhütte Kloten

### Qi-Gong

Jeden Donnerstag  
(ausser 07.08. / 14.08.)  
12:00 – 12:45 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



### Wandern

Samstag (16.08.), 09:00 – 11:00 Uhr  
Dienstag (09.09.), 14:00 – 17:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

### Yoga

Jeden Dienstag (ausser 05.08.),  
10:00 – 11:00 Uhr  
Jeden Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



### Zumba® Kids

Jeden Samstag  
10:00 – 11:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

# SPORT UND SPASS FÜR ALLE!

- Die Kurse werden von lokalen Kursleitenden durchgeführt. Alle verfügen über eine entsprechende Ausbildung und Erfahrung.
- 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](http://www.activecity.ch)

# 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  
Raiffeisenbank Zürich Flughafen

Trägerschaft

RADIX