

ACTIVECITY
Bubikon Wolfhausen



GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!

27. Mai –
21. Juni 2024



ACTIVECITY
Bubikon Wolfhausen

4 WOCHEN SPORT UND SPASS IN BUBIKON UND WOLFHAUSEN

27. Mai – 21. Juni 2024

Eröffnungsevent

Die Gemeinde Bubikon freut sich, gemeinsam mit euch die erste Active City Durchführung zu feiern! Für ein kühles Getränk und ein gesunder Snack ist gesorgt. Wer möchte, kann das Sportoutfit einpacken und bei der anschliessenden Fitness-Lektion mitmachen.

- Montag, 27. Mai um 18 Uhr



Beachvolleyball

- Jeden Montag
19:30–20:30 Uhr

Fitness

- Montag (27.5.)
18:15–19:00 Uhr
- Jeden Dienstag
19:00–20:00 Uhr



Sanftes Yoga

- Jeden Dienstag
10:15–11:15 Uhr

Flow Yoga

- Jeden Mittwoch
12:15–13:00 Uhr



Wandern / Walken

- Jeden Mittwoch
8:30–9:30 Uhr



Keine Anmeldung
erforderlich.
Jedes Fitnessniveau
und Alter
ist willkommen!

Pilates

- Jeden Donnerstag
18:00–19:00 Uhr



Bodypump

- Jeden Freitag
18:30–19:30 Uhr

Nia-Tanz

- Jeden Freitag
12:15–13:00 Uhr



Standorte: ● Bubikon, Schulhaus Bergli (Wiese)
● Wolfhausen, Schulhaus Geissberg (Wiese)

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 4 Wochen kannst du in Bubikon und Wolfhausen 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.
- 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

Beachvolleyball

Im Beachvolleyball kannst du die technischen Grundlagen und verschiedenen Spielformen kennenlernen. Natürlich soll auch der Spass nicht zu kurz kommen!

Bodypump

Bodypump ist ein intensives Ganzkörpertraining. Es kombiniert Kräftigungsübungen für alle Muskelpartien.

Fitness

Du willst mehr Power und Ausdauer? Du brauchst ein schnelles und effizientes Workout? Dann ist dieses Training genau das richtige für dich! Cardio und Kraft wechseln sich ab, die Übungen sind einfach aber effizient! Der ganze Körper wird durchbewegt und der Kreislauf tüchtig auf Touren gebracht!

Flow Yoga

Das Mittagsprogramm Flow Yoga zeichnet sich durch fließende Bewegungen, Kräftigungsübungen und Stretching aus. Es vertieft zusätzlich den Atem und beruhigt den Geist und das Nervensystem. Flow Yoga ist eine gute Möglichkeit, um in der Pause neue Energie und Konzentration zu tanken.

Nia-Tanz

Nia-Tanz ist ein ganzheitliches, gelenkschonendes Bewegungskonzept, das Tanz, Kampfkünste und Entspannungstechniken sorgsam aufeinander abstimmt und mit kraftvoller Musik verbindet. Es schenkt dir Wohlbefinden und Lebenslust, belebt, kräftigt und entspannt dich zugleich – fit sein ohne Leistungsdruck.

Pilates

Pilates ist ein gezieltes, ganzheitliches Körpertraining. Kraft, Beweglichkeit und Mobilität werden dabei gefördert und verbessert. Ein Fokus liegt auch auf der Atmung. Pilates sorgt für Stabilität und eine aufrechte Körperhaltung.

Sanftes Yoga

Durch sanfte Bewegungen, Atemübungen und Meditation wird die Flexibilität, Kraft und Ausdauer verbessert. Gleichzeitig wird Stress reduziert, die Konzentration gefördert und das Wohlbefinden gesteigert.

Wandern / Walken

Beim Wandern in der Natur gehen wir gemeinsam spazieren. Dabei werden neue Bekanntschaften geknüpft und man bleibt dank dem Laufen körperlich aktiv.



Weitere Infos zu den Kursen und Kursleitenden unter: www.activecity.ch/de/bubikon-wolfhausen

ACTIVECITY Bubikon Wolfhausen

Active City Bubikon Wolfhausen wird von der Abteilung Gesellschaft der Gemeinde Bubikon gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnern umgesetzt.



Hauptpartner



Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Trägerschaft

RADIX

**DRAUSSEN
OHNE ANMELDUNG
KOSTENLOS**



www.activecity.ch

