

Biketreff (inkl. E-Mountainbike)

Entdecke die schönsten Strecken in der Umgebung auf einer geführten, gemeinsamen Biketour. Egal ob Mountainbike oder E-Mountainbike, alle (ab ca. 12 Jahre) sind herzlich willkommen. Der Spass steht im Vordergrund.

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.

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!

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.



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 Bewegung zu Musik und die Gemeinschaft lässt sogar bei einem Tanzmuffel sehr schnell Freude aufkommen.

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.

Spieltreff

Bewegung und Sport auf spielerische Art: Spass und Kreativität stehen dabei im Vordergrund. Ob Stelzen oder Räder, mit Ball und Schläger - Verschiedenes Spiel- und Bewegungsmaterial steht zur Verfügung. Der Spieltreff richtet sich an Kinder der 1. – 5. Klasse, Kindergartenkinder in Begleitung eines Erwachsenen.

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 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.

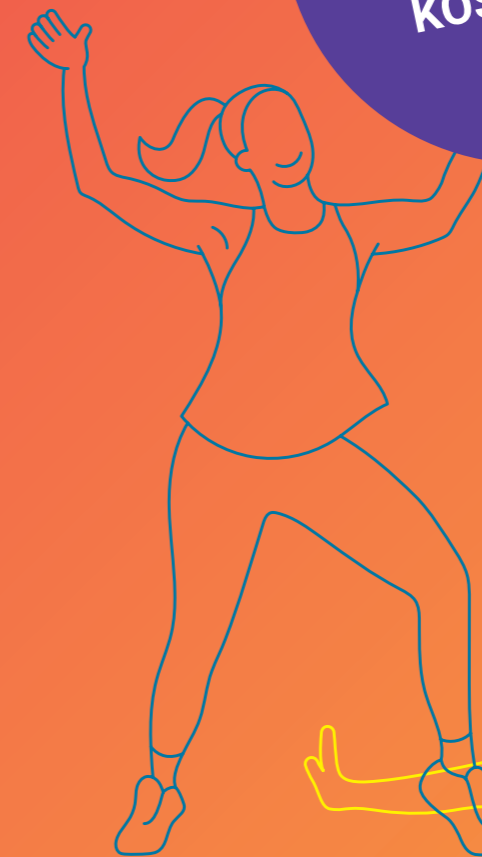
Weitere Infos zu den Kursen und Kursleitenden unter: www.activecity.ch/kloten

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.



www.activecity.ch



DRAUSSEN OHNE ANMELDUNG KOSTENLOS

ACTIVECITY Kloten



GRATIS SPORT FÜR ALLE!

5. August – 29. September 2024



STADTKLOTEN

ACTIVECITY Kloten

8 WOCHEN SPORT UND SPASS IN KLOTEN

5. August – 29. September 2024

Biketreff (inkl. E-Mountainbike)

Donnerstag (29.8. / 12.9.)
18:30 – 20:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Bodyforming

Jeden Mittwoch (ausser 7.8. / 14.8.)
18:30 – 19:30 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Bootcamp

Jeden Montag
18:15 – 19:15 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Everdance®

Jeden Freitag (ausser 9.8. / 16.8.)
10:00 – 11:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

Family Bike Ride

Sonntag (25.8. / 8.9.)
10:00 – 12:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Fit für den Notfall

Freitag (23.8. / 30.8.)
18:30 – 19:30 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Kinderyoga

Mittwoch (ausser 18.9. / 25.9.)
14:00 – 14:45 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

Line Dance

Montag (19.8. / 26.8. / 2.9. / 9.9.)
10:00 – 11:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Orientierungslauf

Samstag (31.8.)
14:00 – 15:30 Uhr

Waldhütte Kloten

Qi-Gong

Jeden Donnerstag (ausser 8.8. / 15.8.)
12:00 – 12:45 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Spieltreff

Mittwoch (4.9. / 18.9.)
14:30 – 16:30 Uhr

Vorplatz Zentrum Schluefweg



Wandern

Sa. (10.8. / 31.8.) 9:00 – 12:00 Uhr
Di. (17.9.) 9:00 – 11:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

Yoga

Jeden Montag (ausser 23.9.)
12:00 – 13:00 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Yoga Flow

Jeden Donnerstag (ausser 26.9.)
18:15 – 19:15 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca

Zumba®

Jeden Dienstag
18:30 – 19:30 Uhr

Stadtparkwiese bei der Baracca



Keine Anmeldung
erforderlich.
Jedes Fitnessniveau
und Alter
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

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