ACTIVECITY Regensdorf

GRATIS SPORT FÜR ALLE!

20. Mai –
27. Juni 2025

REGENSDORF

ACTIVECITY Regensdorf

6 WOCHEN SPORT UND SPASS IN REGENSDORF

20. Mai – 27. Juni 2025

Eröffnungsanlass

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

Dienstag, 20.5. um 11:45 Uhr, Zäntiwiese, Regensdorf

Qi Gong

Jeden Dienstag
12:00 –13:00 Uhr

Zäntiwiese

Keine Anmeldung erforderlich. Jedes Fitnessniveau und Alter ist willkommen!

Yoga

Jeden Dienstag
18:30–19:30 Uhr

Zäntiwiese

Bootcamp

Jeden Mittwoch
18:30–19:30 Uhr

Zäntiwiese

Line Dance

Donnerstag (5.6./12.6./19.6./26.6.)
12:00–13:00 Uhr

Zäntiwiese

Power Fun

Jeden Donnerstag (ausser 29.5.)
18:30–19:30 Uhr

Zäntiwiese

Faszien Fitness

Jeden Freitag
18:30–19:30 Uhr

Zäntiwiese

Bootcamp

Bootcamp ist ein Outdoortraining, bei dem die Bewegungsfreude zentral ist. In Intervalltrainings wird der Puls auf Touren gebracht und die Kondition trainiert. Bei den Kraftübungen wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

Faszien Fitness

Mit Faszien Fitness wird das muskuläre Bindegewebe gezielt gekräftigt und elastisch gehalten. Faszien Fitness fördert die Kraftentwicklung und Kraftübertragung, unterstützt die natürliche Körperhaltung und hat Einfluss auf die Geschmeidigkeit einer Bewegung.

Line Dance

Line Dance ist eine Tanzform, bei der die Tänzerinnen und Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Auf den eigenen Körper wirkt Line Dance positiv, denn es unterstützt die Beweglichkeit und hält das Gedächtnis wach. Die Stufe eines Hobby Line Dancers ist leicht zu erreichen.

Power Fun

Cardio und Kraft wechseln sich ab, die Übungen sind einfach, aber effizient. Der ganze Körper wird bewegt und der Kreislauf tüchtig auf Touren gebracht.
Power Fun ist für alle, die ein schnelles und effizientes Training suchen für mehr Power und Ausdauer.

Qi Gong

Qi Gong stärkt mit sanften Bewegungen und Atemübungen den Körper. Das harmonische und langsame Ausführen von ganzheitlichen Bewegungsabläufen führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung. Das sanfte Training eignet sich für alle Personen, die mehr Körperwahrnehmung, Ruhe und Ausgeglichenheit suchen.

Yoga

In sanften, mal in verweilenden, mal in fliessenden Bewegungen werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht kultiviert. Im Yoga werden Atmung und Bewegung verbunden.

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 6 Wochen kannst du auf der Zäntiwiese gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

MACH MIT! JEDES ALTER UND FITNESSNIVEAU IST WILLKOMMEN.

DRAUSSEN OHNE ANMELDUNG KOSTENLOS

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

www.activecity.ch

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.

ACTIVECITY Regensdorf

Active City Regensdorf wird von der Gemeinde Regensdorf gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnern umgesetzt.

REGENSDORF

Hauptpartner

Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Trägerschaft

RADIX