



ACTIVECITY Regensdorf

Active City Regensdorf wird vom Bereich Sport der Gemeinde Regensdorf gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnern umgesetzt.

REGENSDORF

Hauptpartner

Trägerschaft



Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

RADIX

Bodywork Stabilisatoren

Bei diesem Kräftigungstraining wird der gesamte Körper durch gezielte Bewegungen gestärkt und ausgeglichen. Es werden in erster Linie diejenigen Muskeln trainiert, die den Körper stabilisieren. Dabei wird das Zusammenspiel von Tiefen- und Oberflächenmuskulatur verbessert. Das Training eignet sich für jedes Alter und kann einem täglich begleiten. Es ist wohltuend für die innere und äussere Gesundheit. Ausrüstung: Sportliche Kleidung, Mätteli oder ein Badetuch und etwas zu Trinken.

Cardio & Kraft

In dem einstündigen Training wechseln sich Cardio und Kraft ab. Die Übungen sind einfach, aber effizient! Der ganze Körper wird durchbewegt und der Kreislauf auf Touren gebracht! Die Übungen können den unterschiedlichen Fitnesslevels angepasst werden, alle sind herzlich willkommen. Du kannst ein Mätteli, Handtuch, kleine Hanteln (wenn gewünscht) und etwas zu Trinken mitnehmen.

Everdance®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco-Fox ohne Partner*in tanzen. Everdance® besteht aus einfachen Tanzschritten zu bekannter Musik, die in der Gruppe getanzt werden. Angesprochen werden die Generation 60+ sowie alle anderen Tanzbegeisterten. Everdance® kräftigt nicht nur unbemerkt die Muskeln und aktiviert den Kreislauf, es ist auch ein hervorragendes Training für beide Gehirnhälften. Und es macht Spass. Wichtig sind bequeme Schuhe mit einem guten Halt.

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. Alle Fitnesslevels sind willkommen und der Spass steht im Vordergrund! Ausrüstung: Sportliche Kleidung, Mätteli oder ein Badetuch und etwas zu Trinken.

Ganzkörpertraining

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördert. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. Wenn du dich gerne bewegst, Neues ausprobieren möchtest und dabei auch ins Schwitzen kommen willst, bist du hier genau richtig. Trainieren kannst du barfuss oder in Turnschuhen, ganz so, wie es dir am wohlsten ist. Nimm am besten eine Matte oder ein Tuch mit fürs wohltuende Dehnen zum Abschluss.

Hatha Yoga

In sanften, mal in verweilenden, mal in fließenden Bewegungen, kultivieren wir Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Im Yoga verbinden wir Atem und Bewegung, was ihn von allen anderen Bewegungsformen unterscheidet. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Yogaerfahrene als auch Neulinge. Vorkenntnisse sind also nicht erforderlich. Bringe eine (Yoga-)Matte oder ein Badetuch mit und etwas zu Trinken.

Line Dance

Line Dance ist eine Tanzform, bei der die Tänzerinnen und Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Stufe eines Hobby Line Dancers ist leicht zu erreichen und bedarf keinerlei spezieller Vorkenntnisse. Die Kleidung im Kurs ist alltagstauglich und sollte etwas Bewegung zulassen; das Schuhwerk bequem und den Bodenverhältnissen angepasst. Auf den eigenen Körper wirkt Line Dance positiv, denn es unterstützt die Beweglichkeit und hält das Gedächtnis wach. Eine Erholungsphase vom Alltagsstress ist dir sicher! Diese Art von Bewegung zu Musik und die Gemeinschaft lassen sogar bei einem Tanzmuffel sehr schnell Freude aufkommen!

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. Gewinne an Energie und Lebensfreude. Das sanfte Training eignet sich für alle Personen, die mehr Körperwahrnehmung, Ruhe und Ausgeglichenheit suchen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, alle sind herzlich willkommen. Qi Gong wird im Stehen ausgeführt. Bitte zieh bequeme Kleidung an, die der Witterung angepasst ist.

Street Workout

Street Workout ist ein kreatives Kraft- und Ausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Es ist für Jung und Alt geeignet und das Niveau der Übungen kann an jedes Fitnesslevel angepasst werden. Street Workout kann Muskel- und Gelenkschmerzen lindern, unterstützt deine Bewegungen im Alltag und steigert dein Wohlbefinden. Alle Fitnesslevel sind herzlich willkommen, der Spass steht an erster Stelle. Nimm etwas zu Trinken und allenfalls ein Badetuch mit.

Tai Chi

Tai Chi basiert auf langsamen, fließenden Bewegungen, tiefer Atmung und der Konzentration auf innere Ruhe und Achtsamkeit. Tai Chi verbessert Kraft und Flexibilität, stärkt das Immunsystem, verbessert Balance und Koordination, kann Schmerzen und Beschwerden lindern und wirkt sich positiv auf Stimmung und geistige Gesundheit aus. Tai Chi ist eine uralte, ganzheitliche chinesische Praxis. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, alle sind herzlich willkommen. Tai Chi wird im Stehen ausgeführt. Bitte zieh bequeme Kleidung an, die der Witterung angepasst ist.

Spezialevent

Zürcher Sportfest

Am 21. Juni ist Regensdorf einer der Austragungsorte des Zürcher Sportfests. Auf der Sportanlage Wisacher können Jung und Alt von 11:00 bis 15:00 Uhr an verschiedenen Posten Sportarten der anwesenden Vereine kostenlos ausprobieren. Weiter ist die sanierte Sporthalle Wisacher zu besichtigen und um 16:00 Uhr findet die Sportlerehrung von RägiVereint statt.

MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch



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 Gemeinde Regensdorf zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während sechs Wochen kannst du auf der Zäntiwiese gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten austesten.

OHNE
ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!



ACTIVECITY

Regensdorf



GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!

18. Mai –
26. Juni 2026

REGENSDORF

ACTIVECITY

Regensdorf

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Zäntiwiese

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.05.	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.
	10:00–11:00 📍 Zäntiplatz Everdance®			
12:00–13:00 Qi Gong	17:30–18:30 Bodywork Stabilisatoren		14:00–15:00 Tai Chi	
17:30–18:30 Street Workout	19:00–20:00 📍 Kirchengarten Hatha Yoga	18:00–19:00 Ganzkörpertraining	18:30–19:30 Cardio & Kraft	18:30–19:30 Faszien Fitness
25.05.	26.05.	27.05.	28.05.	29.05.
	10:00–11:00 📍 Zäntiplatz Everdance®			
	17:30–18:30 Bodywork Stabilisatoren		14:00–15:00 Tai Chi	
	19:00–20:00 📍 Kirchengarten Hatha Yoga	18:00–19:00 Ganzkörpertraining	18:30–19:30 Cardio & Kraft	18:30–19:30 Faszien Fitness
01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.
				10:00–11:00 📍 Zäntiplatz Line Dance
12:00–13:00 Qi Gong	17:30–18:30 Bodywork Stabilisatoren		14:00–15:00 Tai Chi	
17:30–18:30 Street Workout	19:00–20:00 📍 Kirchengarten Hatha Yoga	18:00–19:00 Ganzkörpertraining	18:30–19:30 Cardio & Kraft	18:30–19:30 Faszien Fitness
08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.
	10:00–11:00 📍 Zäntiplatz Everdance®			10:00–11:00 📍 Zäntiplatz Line Dance
12:00–13:00 Qi Gong	17:30–18:30 Bodywork Stabilisatoren		14:00–15:00 Tai Chi	
17:30–18:30 Street Workout	19:00–20:00 📍 Kirchengarten Hatha Yoga	18:00–19:00 Ganzkörpertraining	18:30–19:30 Cardio & Kraft	18:30–19:30 Faszien Fitness
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.
	10:00–11:00 📍 Zäntiplatz Everdance®			10:00–11:00 📍 Zäntiplatz Line Dance
12:00–13:00 Qi Gong	17:30–18:30 Bodywork Stabilisatoren		14:00–15:00 Tai Chi	
17:30–18:30 Street Workout	19:00–20:00 📍 Kirchengarten Hatha Yoga	18:00–19:00 Ganzkörpertraining	18:30–19:30 Cardio & Kraft	18:30–19:30 Faszien Fitness
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.
	10:00–11:00 📍 Zäntiplatz Everdance®			10:00–11:00 📍 Zäntiplatz Line Dance
12:00–13:00 Qi Gong	17:30–18:30 Bodywork Stabilisatoren		14:00–15:00 Tai Chi	
17:30–18:30 Street Workout	19:00–20:00 📍 Kirchengarten Hatha Yoga	18:00–19:00 Ganzkörpertraining	18:30–19:30 Cardio & Kraft	18:30–19:30 Faszien Fitness

Sonntag, 21. Juni
11:00–15:00 Uhr
Zürcher Sportfest
📍 Wisacher

Regensdorf ist einer der Austragungsorte des Zürcher Sportfests. Auf der Sportanlage Wisacher können Jung und Alt von 11:00 bis 15:00 Uhr an verschiedenen Posten Sportarten der anwesenden Vereine kostenlos ausprobieren. Weiter ist die sanierte Sporthalle Wisacher zu besichtigen und um 16:00 Uhr findet die Sportlerehrung von RägiVereint statt.

GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!



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.

MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch



ACTIVECITY