

ACTIVECITY
Adliswil



GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!

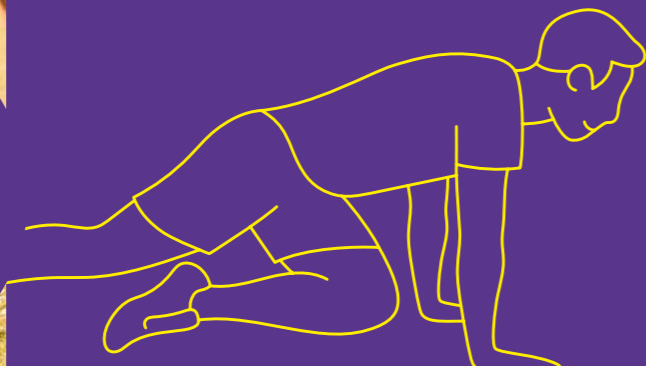
19. August –
27. September 2024



ACTIVECITY
Adliswil

6 WOCHEN SPORT UND SPASS IN ADLISWIL

19. August – 27. September 2024



Eröffnungsanlass

Die Stadt Adliswil 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 beim anschliessenden Konditionstraining mitmachen.

Montag, 19.8. um 18:15 Uhr, Sihlpark Adliswil

Keine Anmeldung
erforderlich.
Jedes Fitnessniveau
und Alter
ist willkommen!



Everdance

Jeden Montag (ausser 19.8.)
10:00 – 11:00 Uhr (26.8. / 2.9. / 23.9.)
14:00 – 15:00 Uhr (9.9. / 16.9.)
Sihlpark Adliswil

Konditionstraining

Jeden Montag
18:30 – 19:30 Uhr

Sihlpark Adliswil



Qi-Gong

Jeden Dienstag
12:15 – 13:00 Uhr

Sihlpark Adliswil

Zumba

Jeden Dienstag
18:30 – 19:30 Uhr

Sihlpark Adliswil



Rückenfit

Jeden Mittwoch
10:00 – 11:00 Uhr

Sihlpark Adliswil

Yoga

Jeden Mittwoch
18:30 – 19:30 Uhr

Sihlpark Adliswil



Pilates

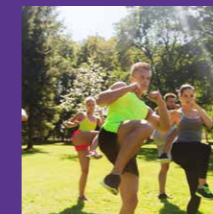
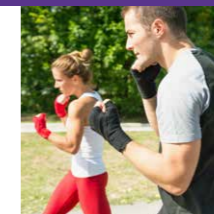
Jeden Donnerstag
12:15 – 13:00 Uhr

Sihlpark Adliswil

Kickboxen

Jeden Donnerstag
18:30 – 19:30 Uhr

Sihlpark Adliswil



HIIT

Jeden Freitag
12:15 – 13:00 Uhr

Sihlpark Adliswil

Bootcamp

Jeden Samstag (ausser 28.9.)
09:00 – 10:00 Uhr

Sihlpark Adliswil



DRAUSSEN
OHNE ANMELDUNG
KOSTENLOS



www.activecity.ch



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

Bootcamp

Das Bootcamp bietet ein hochwirksames Ganzkörpertraining, das durch funktionelle Übungen deine Bewegungsabläufe verfeinert. Zusätzlich zielt dieses ganzheitliche Training darauf ab, die körperlichen Leistungsfaktoren wie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination, Mobilität und Stabilität umfassend zu steigern.

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 keine Tanzpartnerin und keinen Tanzpartner.

HIIT

Das HIIT (High Intensity Interval Training) ist ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörper-Training und eignet sich für alle, die ihre Fitness verbessern und ihre Leistung im Bereich Kraft und Ausdauer steigern wollen. Kurze Belastungs- und aktive Erholungsphasen wechseln sich ab. Im Vordergrund steht die Freude an der gesunden Bewegung.

Kickboxen

Beim Kickboxen werden Bewegungsabläufe wie Schlag- und Trittkombinationen sowie Ellbogen- und Kniekombinationen erlernt. Es ist eine populäre Kampfsportart, welche die körperliche Fitness (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination), die Selbstverteidigungsfähigkeiten und mentale Stärke fördert.

Konditionstraining

Das Konditionstraining ist ein effektives Training zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Herz-Kreislauf-Systems. Bei motivierender Musik werden mit dem eigenen Körpergewicht die Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit trainiert.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur gezielt gekräftigt werden. Pilates fördert das Wohlbefinden und die Körperwahrnehmung.

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.

Rückenfit

Übungen für die Durchblutung, einen starken Rücken, eine bewusster Haltung und die Beweglichkeit – egal ob du den Rücken stärken, deine Haltung verbessern oder einfach etwas für deine Gesundheit tun möchtest.

Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Die Yogapraxis ist eine Kombination aus Atemübungen, Körperhaltungen und Entspannungstechniken, die belebend wie auch ausgleichend wirken.

Zumba

Zumba ist ein Cardio-Workout, das im Takt der Musik ausgeübt wird und als Kombination aus Tanz und Fitnessgymnastik definiert werden kann. Zumba-Choreografien werden am häufigsten zu den folgenden Stilrichtungen getanzt: Hip-Hop, Lateinamerikanisch, Reggaeton und die Hits des Augenblicks. Das Ziel ist Spass, Freude an der Bewegung und ... jede Menge Kalorien zu verbrennen!!



ACTIVECITY Adliswil

Active City Adliswil wird von der Abteilung Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Adliswil gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnerinnen und Partnern umgesetzt.



Hauptpartner



Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Trägerschaft

RADIX

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 im Sihlpark Adliswil 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/
adliswil](http://www.activecity.ch/adliswil)