

Aerobic-Kondi

Aerobic-Kondi ist ein dynamisches Fitnesstraining, das die Ausdauer und Kondition verbessert. Gymnastische Übungen und Tanzelemente werden mit toller Musik zusammengeführt. Dabei steht der Spass im Vordergrund.

Bauch, Beine und Po (BBP)

Das Bauch-Beine-Po Programm ist ein intensives Ganzkörpertraining. Es kombiniert Kräftigungsübungen mit Ausdauersequenzen. Es werden speziell die Muskeln im Bereich Bauch, Beine und Gesäss trainiert. Zusätzlich wird die Fettverbrennung angeregt.

Dance Fit

Dance Fit ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Workout, bei dem dynamische Tanzbewegungen und funktionelle Fitnesssequenzen ineinanderfliessen. Die geniale Mischung aus gezielten, muskelstärkenden Übungen gepaart mit Musik und Tanz führt mit Spass und Motivation zu effektiven Fitnessresultaten.

Family Bootcamp

Während Mama, Papa und Kinder ab 8 Jahren von Maria fit gemacht werden, sind die Kleinen bei Marita im Mini-Bootcamp in den besten Händen. Die Kinder zwischen 3 – 7 Jahren werden spielerisch-sportlich mit Bewegung und viel Spass beschäftigt.

Fit/Gym 60+

Die Fitness- und Gymnastik-Lektionen für Seniorinnen und Senioren bringen Schwung in den Alltag. Fit/Gym wird ohne Bodenübungen durchgeführt – im Stand oder auch im Gehen. Der ganze Körper soll beweglich und kräftig bleiben und das Balance Training beugt Stürzen und Unfällen vor.

Frisbee

Jedes der beiden Teams versucht die Frisbee-Scheibe durch schnelles Zupassen auf die andere Seite des Spielfeldes zu bringen. Die Spielerinnen und Spieler versuchen sich durch Decken und Blocken in den Scheibenbesitz zu bringen. Frisbee richtet sich insbesondere an Kinder und Jugendliche.

Kampfkunst – Goshindo

Im Goshindo werden effiziente Techniken aus Judo, Karate, Aikido, Ringen, Boxen oder Kobudo zu einer harmonischen Budodisziplin vereint. Es handelt sich nicht um eine rein defensive Selbstverteidigung, sondern vielmehr um eine bestimmende, aktive Art mit bedrohlichen Situationen umzugehen.

Kids Dance

In dieser kreativen Tanzlektion erlernen Kinder ab 5 Jahren auf spielerische Weise verschiedene Bewegungsabläufe und Schritte aus dem Hip Hop und Jazz. Tanz, Spiel und Spass zu peppiger Musik.

Kondi

Das Kondi 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 und die Schnelligkeit trainiert. Die Intensität der Übungen kann individuell angepasst werden.

Linedance

Linedance ist pure Lebensfreude! Zu Country Musik wird in der Gruppe in Linien (Lines) neben- und hintereinander getanzt. In diesem Kurs lernst du tanzen und förderst gleichzeitig dein Gleichgewicht und deine Koordination. Der Spass steht dabei im Vordergrund!

Linienball

Jedes der beiden Teams versucht, einen Ball in eine Endzone auf der gegnerischen Seite des Spielfeldes zu passen oder zu dribbeln. Linienball richtet sich insbesondere an Kinder und Jugendliche.

Pilates

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining aus harmonischen Bewegungen, die fließend ineinander übergehen. Mit Pilates stärkst du deine gesamte Muskulatur, verbesserst deine Haltung und straffst deinen Körper.

Polysportives Training

In diesem abwechslungsreichen Training wird in Teamarbeit spielerisch die Koordination, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Kondition angepackt. Das Geübte wird am Schluss als Team in einem Spiel angewendet.

Qi Gong

Qi Gong stärkt mit sanften Bewegungen und Atemübungen den Körper. Das harmonische und langsame Ausführen von ganzheitlichen Bewegungsabläufen schult die Konzentration, verbessert die Selbstwahrnehmung, fördert Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit.

Skateboard Workshop

Der Skateboard Workshop für Kinder und Jugendliche ist ideal, um das Skateboard fahren gemeinsam mit einem Profi kennen zu lernen. Fahrtechnik, erste Sprünge als auch kleine Rampen hinunterfahren sind Bestandteil dieses Workshops.

Strong Nation

Strong Nation® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee und Kickbox-Bewegung wird von Tempo geladenen Rhythmen angefeuert.

Yoga

Das sanfte Hatha Yoga beinhaltet wohltuende, meditative Körper- und Atemübungen, welche den Körper stärken und ins Gleichgewicht bringen. Der Kurs ist für Einsteiger sowie für Fortgeschrittene eine Wohltat.

Zäme go laufä

Beim Spazierwandern in der Natur treffen sich Menschen im Alter von 60+ und gehen gemeinsam in ihrem Wohnort spazieren. Sie knüpfen neue Bekanntschaften und bleiben dank dem Laufen körperlich aktiv.

Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm. Zumba reisst mit seiner ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten alle Altersklassen mit. Spass und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.

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

ACTIVECITY Illnau-Effretikon

Active City wird von der Stadt Illnau-Effretikon gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnern umgesetzt.



Stadt Illnau-Effretikon

Hauptpartner



Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Trägerschaft


RADIX

**DRAUSSEN,
OHNE ANMELDUNG,
MOOSBURG &
LÄNGGWIESE**

ACTIVECITY
Illnau-Effretikon

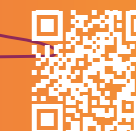
**GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!**

9. Mai –
18. Juni 2022



Stadt Illnau-Effretikon

www.activecity.ch



6 WOCHEN SPORT UND SPASS IN ILLNAU-EFFRETIKON

9. Mai – 18. Juni 2022

Keine Anmeldung erforderlich.
Jedes Fitnessniveau und Alter ist willkommen!

Eröffnungsanlass
Die Stadt Illnau-Effretikon 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 Zumba-Lektion mitmachen.
Montag (9.5.), um 18:00 Uhr, Effretikon (Moosburg)

Aerobic-Kondi
● Jeden Donnerstag (ausser 26.5.)
18:30 – 19:15 Uhr

Bauch, Beine und Po (BBP)
● Mittwoch (1.6.)
18:30 – 19:15 Uhr

Dance Fit
● Mittwoch (18.5.)
18:30 – 19:15 Uhr

Family Bootcamp
● Samstag (11.6.)
14:00 – 15:30 Uhr

Fit / Gym 60+
● Donnerstags (2.6. / 9.6. / 16.6.)
12:15 – 13:00 Uhr

Frisbee
● Donnerstag (19.5.)
18:30 – 19:15 Uhr

Kampfkunst – Goshindo
● Donnerstags (2.6. / 9.6. / 16.6.)
18:30 – 19:30 Uhr

Kids Dance
● Mittwochs (11.5. / 18.5. / 25.5.)
14:00 – 14:45 Uhr

Kondi
● Mittwochs (25.5. / 15.6.)
18:30 – 19:15 Uhr

Linedance
● Jeden Dienstag
18:30 – 19:15 Uhr

Linienball
● Donnerstag (12.5.)
18:30 – 19:15 Uhr

Pilates
● Jeden Dienstag
12:15 – 13:00 Uhr
● Freitags (3.6. / 10.6. / 17.6.)
18:30 – 19:15 Uhr

Polysportives Training
● Mittwoch (8.6.)
18:30 – 19:15 Uhr

Qi Gong
● Jeden Mittwoch
10:00 – 10:45 Uhr

Skateboard Workshop
Samstag (18.6.)
14:00 – 16:00 Uhr
Effretikon (Sportzentrum Eselriet)

Strong Nation
● Mittwoch (11.5.)
18:30 – 19:15 Uhr

Yoga
● Mittwochs (1.6. / 8.6. / 15.6.)
18:30 – 19:15 Uhr

Zäme go laufä
● Jeden Dienstag
18:30 – 19:15 Uhr

Zumba
● Jeden Montag (ausser 6.6.)
18:30 – 19:15 Uhr

Standorte: ● Effretikon (Moosburg) ● Illnau (Länggwiese)

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

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 bei der Wiese Moosburg und auf der Länggwiese gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

MACH MIT! JEDES ALTER UND FITNESSNIVEAU IST WILLKOMMEN.

