



ACTIVECITY

Bubikon Wolfhausen

Active City Bubikon wird von der Abteilung Gesellschaft der Gemeinde Bubikon gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnerinnen und Partnern umgesetzt.



Hauptpartner

Trägerschaft



Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

RADIX

Beachvolleyball

Im Beachvolleyball kannst du die technischen Grundlagen und verschiedenen Spielformen kennenlernen. Natürlich soll auch der Spass nicht zu kurz kommen!

Bodyfit

Bodyfit ist ein intensives Ganzkörpertraining. Es kombiniert Kräftigungsübungen für alle Muskelpartien.

Commercial Hip Hop

Power, Style und Ausdruck! Lerne moderne Choreografien, entdecke deinen eigenen Groove und tanze mit Freude in einer motivierenden Gruppe. Keine Vorkenntnisse nötig – einfach mitmachen!

Fitness

Du willst mehr Power und Ausdauer? Du brauchst ein schnelles und effizientes Workout? Dann ist dieses Training genau das richtige für dich! Cardio und Kraft wechseln sich ab, die Übungen sind einfach aber effizient! Der ganze Körper wird durchbewegt und der Kreislauf tüchtig auf Touren gebracht!

Hatha Yoga

Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch sanfte Bewegungen, Atemübungen und Meditation wird die Flexibilität, Kraft und Ausdauer verbessert. Gleichzeitig wird Stress reduziert, die Konzentration gefördert und das Wohlbefinden gesteigert.

Liebscher und Bracht

Durch den heutigen Lebensstil nutzen wir nur noch ca. 20 Prozent unseres Bewegungsspektrums. Vor allem das viele Sitzen oder monotone Bewegungen führen zu verkürzten Muskeln, verklebten Faszien und so entstehen Engpässe im muskulär-faszialen System. Durch die äusserst effektiven Engpass-Dehnungen von Liebscher und Bracht kannst du wiederkehrende Beschwerden am ganzen Körper lindern und auch vorbeugen.

Line Dance

Line Dance ist Tanzen in Reihen und Linien, jede und jeder für sich und doch alle zusammen. Es gibt unzählige Tänze, welche jeweils zu einem bestimmten Lied choreografiert werden. Line Dance eignet sich für alle Altersstufen, Frauen, Männer und Kinder.

Pilates

Pilates ist ein gezieltes, ganzheitliches Körpertraining. Kraft, Beweglichkeit und Mobilität werden dabei gefördert und verbessert. Ein Fokus liegt auch auf der Atmung. Pilates sorgt für Stabilität und eine aufrechte Körperhaltung.

Paartänze

Bei den Paartänzen geht es um Gemeinschaft, einem Miteinander, um Spass und Freude. Das Motto heisst: mitmachen und dabei sein! So freuen wir uns, wenn alle sich angesprochen fühlen und das Tanzbein schwingen. Die bekanntesten Gesellschaftstänze sind Cha Cha Cha und Jive, gefolgt von den neueren wie Salsa oder West Coast Swing. Ob allein oder als Paar, es können alle mittanzen!

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga verbindet Atem und Bewegung in fließenden Übergängen, die deinen Körper stärken und deinen Geist zur Ruhe bringen. Schenke dir selbst einen Moment der Bewegung und Entspannung. Ganz gleich, ob du Anfänger oder bereits erfahrener Yogi bist – diese Stunde ist für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten.

Wandern / Walken

Beim Wandern in der Natur gehen wir gemeinsam spazieren. Dabei werden neue Bekanntschaften geknüpft und man bleibt dank dem Laufen körperlich aktiv.

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 Bubikon, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während vier Wochen kannst du beim Schulhaus Bergli, Bubikon und Schulhaus Geissberg, Wolfhausen, gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

**OHNE
ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!**

**MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch**



ACTIVECITY

Bubikon Wolfhausen



**GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!**

24. August –
18. September 2026



ACTIVECITY

Bubikon Wolfhausen

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Schulhaus Bergli, Bubikon

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
24.08.	25.08.	26.08.	27.08.	28.08.
12:15–13:15 Line Dance		08:30–09:30 Wandern / Walken		
19:00–20:00 Beachvolleyball	18:45–19:45 Hatha Yoga	18:45–19:45 Paartanz: Jive	18:45–19:45 Commercial Hip Hop	
31.08.	01.09.	02.09.	03.09.	04.09.
12:15–13:15 Line Dance		08:30–09:30 Wandern / Walken		
19:00–20:00 Beachvolleyball	18:45–19:45 Hatha Yoga	18:45–19:45 Paartanz: West Coast Swing	18:45–19:45 Commercial Hip Hop	
07.09.	08.09.	09.09.	10.09.	11.09.
12:15–13:15 Line Dance		08:30–09:30 Wandern / Walken		
19:00–20:00 Beachvolleyball	18:45–19:45 Hatha Yoga	18:45–19:45 Paartanz: Salsa	18:45–19:45 Commercial Hip Hop	
14.09.	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.
12:15–13:15 Line Dance		08:30–09:30 Wandern / Walken		
19:00–20:00 Beachvolleyball	18:45–19:45 Hatha Yoga	18:45–19:45 Paartanz: ChaChaCha	18:45–19:45 Commercial Hip Hop	



Schulhaus Geissberg, Wolfhausen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
24.08.	25.08.	26.08.	27.08.	28.08.
12:15–13:15 Liebscher und Bracht			12:15–13:15 Pilates	
	18:45–19:45 Fitness	18:45–19:45 Vinyasa Yoga		18:30–19:30 Bodyfit
31.08.	01.09.	02.09.	03.09.	04.09.
12:15–13:15 Liebscher und Bracht			12:15–13:15 Pilates	
	18:45–19:45 Fitness	18:45–19:45 Vinyasa Yoga		18:30–19:30 Bodyfit
07.09.	08.09.	09.09.	10.09.	11.09.
12:15–13:15 Liebscher und Bracht			12:15–13:15 Pilates	
	18:45–19:45 Fitness	18:45–19:45 Vinyasa Yoga		18:30–19:30 Bodyfit
14.09.	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.
12:15–13:15 Liebscher und Bracht			12:15–13:15 Pilates	
	18:45–19:45 Fitness	18:45–19:45 Vinyasa Yoga		18:30–19:30 Bodyfit

MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch



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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

ACTIVECITY