

ACTIVECITY
Zurzach



GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!

5. Juni –
2. Juli 2024



ACTIVECITY
Zurzach

4 WOCHEN SPORT UND SPASS IN ZURZACH

5. Juni – 2. Juli 2024

Eröffnungsanlass

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

Mittwoch, 5.6. um 18:15 Uhr, Kurpark Bad Zurzach



Sanftes Yoga

Montag (10.6. / 24.6.)
18:30 – 19:30 Uhr
Kurpark Bad Zurzach

Pilates

Montag (17.6. / 1.7.)
18:30 – 19:30 Uhr
Kurpark Bad Zurzach



Outdoor Fitness

Jeden Dienstag
18:30 – 19:30 Uhr
Kurpark Bad Zurzach

Spaziergang / Walking

Mittwoch (12.6.)
14:00 – 15:00 Uhr
Kurpark Bad Zurzach



Zumba

Jeden Mittwoch
18:30 – 19:30 Uhr
Kurpark Bad Zurzach

Keine Anmeldung
erforderlich.
Jedes Fitnessniveau
und Alter
ist willkommen!

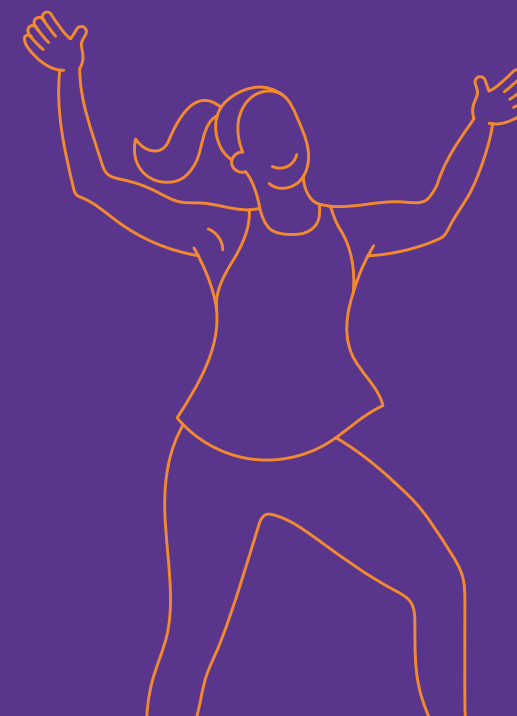
Linedance

Jeden Donnerstag
18:30 – 19:30 Uhr
Kurpark Bad Zurzach

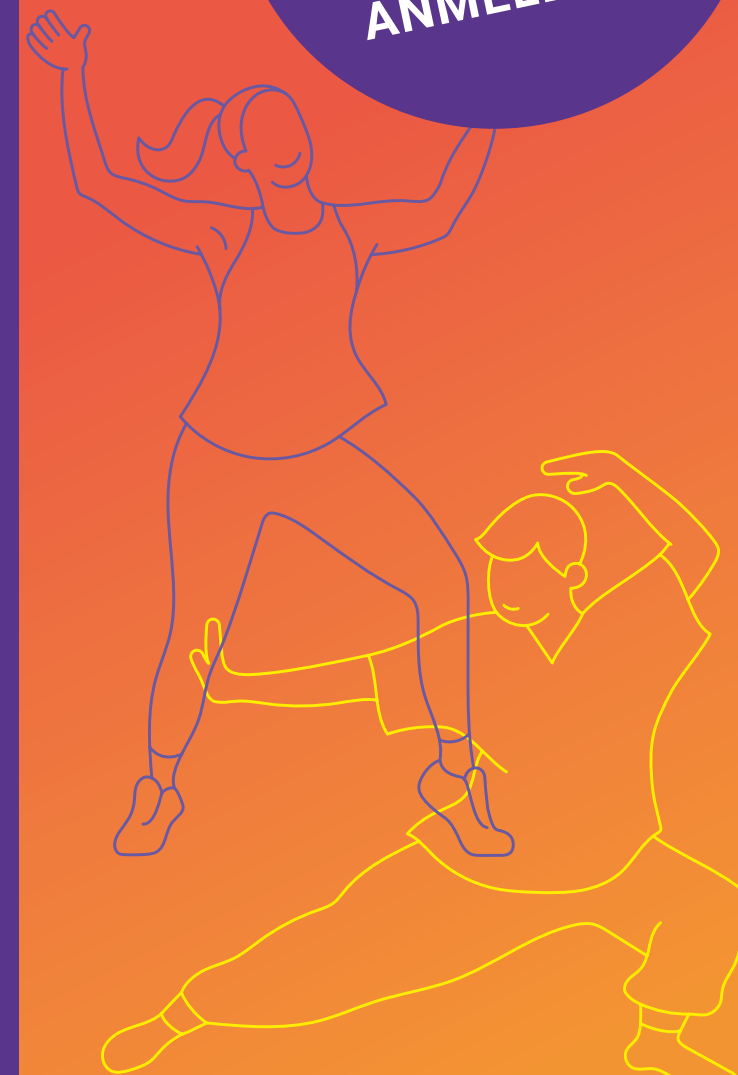


Rheinschwimmen

Sonntag (23.6.)
Verschiebedatum: Sonntag (11.8.)
Start: 10:00 / 11:00 / 13:00 Uhr
Grillstelle am Rhein, Bad Zurzach



DRAUSSEN
IM KURPARK
BAD ZURZACH
OHNE
ANMELDUNG



www.activecity.ch



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

Linedance

Linedance ist eine choreografierte Tanzform bei der einzelne Tänzerinnen und Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Es wird zu passender Musik, meist aus den Kategorien Country und Pop, getanzt.

Outdoor Fitness

Outdoor Fitness ist ein schnelles und effizientes Workout für mehr Power und Ausdauer. Cardio und Kraft wechseln sich ab, die Übungen sind einfach aber effizient.

Pilates

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



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

Rheinschwimmen

Die Gemeinde Zurzach führt ein von Rettungsschwimmerinnen und -schwimmern und Kanufahrerinnen und -fahrern begleitetes Rheinschwimmen durch. Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen bis zum 16. Juni 2024 an bewegungssportfreizeit@zurzach.ch.

Sanftes Yoga

Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch sanfte Bewegungen wird die Flexibilität, Kraft und Ausdauer verbessert.

Spaziergang / Walking

Beim Spaziergang / Walking bewegen wir uns gemeinsam in der Natur. Dabei werden neue Bekanntschaften geknüpft und man bleibt dank dem Gehen körperlich aktiv.

Zumba

Es wird getanzt und zwar zu guter, meist lateinamerikanischer, Musik. Zumba ist ein Ausdauertraining, das einfache Tanzschritte mit Fitness kombiniert. Spass und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.

ACTIVECITY Zurzach

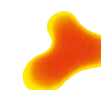
Active City Zurzach wird von der Gemeinde Zurzach gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnern umgesetzt.



Hauptpartner



Förderpartner



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Trägerschaft



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 vier Wochen kannst du im Kurpark Bad Zurzach gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

MACH MIT! JEDES ALTER UND FITNESSNIVEAU IST WILLKOMMEN.

