



**GRATIS  
SPORT &  
SPASS FÜR  
ALLE!**

19. Mai –  
29. Juni 2025

**6 WOCHEN  
SPORT UND SPASS IN  
ILLNAU-EFFRETIKON**

19. Mai – 29. Juni 2025

**Was ist Active City?**

Sechs Wochen lang bietet dir die Stadt Illnau-Effretikon ein abwechslungsreiches und kostenfreies Sport- und Bewegungsprogramm in enger Zusammenarbeit mit lokalen Vereinen und Anbietenden. Ob Anfänger/in oder Profi, jung oder alt – alle sind willkommen!

Komm einfach vorbei, ohne Anmeldung, und geniesse die mitreissende Atmosphäre beim Ausprobieren der vielfältigen Bewegungsangeboten. Der Spass steht dabei immer im Vordergrund!

Hast du Lust mitzumachen? Wir freuen uns auf dich!

**Bleib auf dem  
Laufenden!**

Abonniere unseren  
Newsletter und verpasse  
keine Neuigkeiten.



Einfach den  
QR-Code scannen!

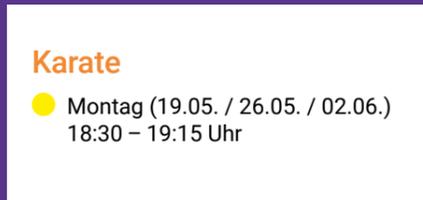
**Zäme go laufe**

- Montag (19.05. / 26.05. / 02.06.)  
14:10 – 15:45 Uhr
- Montag (16.06. / 23.06.)  
14:10 – 15:45 Uhr



**Zumba**

- Jeden Montag (ausser 09.06.)  
18:30 – 19:15 Uhr



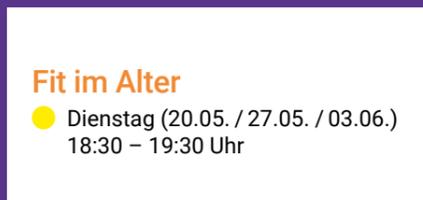
**Karate**

- Montag (19.05. / 26.05. / 02.06.)  
18:30 – 19:15 Uhr



**Qi Gong**

- Jeden Dienstag  
09:00 – 10:00 Uhr



**Fit im Alter**

- Dienstag (20.05. / 27.05. / 03.06.)  
18:30 – 19:30 Uhr



**Fitexpress & Bauch**

- Jeden Dienstag  
18:30 – 19:30 Uhr



**Kids Dance**

- Mittwoch  
(11.06. / 18.06. / 25.06.)  
15:00 – 15:45 Uhr



**Kondi**

- Mittwoch (21.05. / 28.05.)  
18:30 – 19:30 Uhr



**Nia – Tanz**

- Mittwoch (04.06. / 11.06. /  
18.06. / 25.06.)  
18:30 – 19:30 Uhr



**Pilates**

- Jeden Mittwoch  
18:30 – 19:30 Uhr



**Yoga**

- Donnerstag (22.05. / 05.06.)  
18:30 – 19:30 Uhr

Keine Anmeldung  
erforderlich.  
Jedes Fitnessniveau  
und Alter  
ist willkommen!



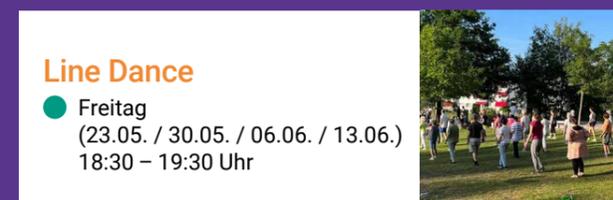
**Goshindo /  
Selbstverteidigung**

- Donnerstag  
(12.06. / 19.06. / 26.06.)  
18:30 – 19:30 Uhr



**Mobilität & Rumpf**

- Donnerstag  
(12.06. / 19.06. / 26.06.)  
18:30 – 19:15 Uhr



**Line Dance**

- Freitag  
(23.05. / 30.05. / 06.06. / 13.06.)  
18:30 – 19:30 Uhr



**ElKi-Turnen**

- Samstag (21.06.)  
10:00 – 11:00 Uhr
- Samstag (28.06.)  
10:00 – 11:00 Uhr

**Standorte:** ● Parkanlage Moosburg (Effretikon)  
● Länggwiase (Illnau)

**DRAUSSEN,  
OHNE ANMELDUNG,  
PARKANLAGE  
MOOSBURG &  
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. [www.activecity.ch/ilef](http://www.activecity.ch/ilef)
- 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](http://www.activecity.ch)

## ElKi-Turnen

Das Eltern-Kind-Turnen (ElKi-Turnen) ist das passende Bewegungsprogramm für Kinder, die bereits ihre ersten Schritte getan haben, bis und mit Schuleintrittsalter. In Begleitung einer Bezugsperson werden verschiedene Grundtätigkeiten spielerisch geübt. Durch abwechslungsreiche Turnstunden wird die Freude an der Bewegung geweckt, die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen sowie die Bewegungssicherheit gefördert.

## Fit im Alter

Die Fitness- und Gymnastiklektionen für Seniorinnen und Senioren bringen Schwung in den Alltag. Fit im Alter integriert Rücken- und Haltungsgymnastik mit der Sturzprophylaxe nach dem Bundesamt für Unfallverhütung (BfU) in die Kurslektion. Es werden Bodenübungen mit Übungen im Stehen oder im Gehen mit Musik im Programm kombiniert. So bleibt der ganze Körper beweglich und kräftig.

## Fitexpress & Bauch

Fitexpress ist ein effektives Training zur Steigerung der Ausdauer sowie zur Kräftigung der Muskulatur. Bei motivierender Musik und dem eigenen Körpergewicht wird Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Schnelligkeit trainiert. Anschliessend werden effektive Übungen zur Stärkung und Verbesserung der Bauchmuskulatur ausgeführt. Ein perfektes Ganzkörpertraining für alle!

## Goshindo / Selbstverteidigung

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

## Karate

Karate ist eine japanische Selbstverteidigungsart für jedes Alter. Im Karatetraining wird der Körper insbesondere motorisch (Bewegung, Bewegungsfähigkeit) sowie auch kognitiv (Wahrnehmen, Denken und Erkennen) beansprucht. Daher fördert das Karate-Training auch die konditionellen und die koordinativen Fähigkeiten. Dieses Training stimuliert z.B. die inneren Organe, verbessert massiv den Kreislauf, die Atmung und auch die Verdauung. Zudem nimmt das Stressempfinden in deinem Alltag deutlich ab.

## Kids Dance

In dieser kreativen Kindertanz-Lektion lernen Kinder ab fünf Jahren auf spielerische Weise verschiedene Bewegungsabläufe und Schritte aus dem Hip Hop und Jazz. Tanz, Spiel und Spass zu peppiger Musik.

## Kondi

Kondi ist ein dynamisches Fitnesstraining, das zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Herz-Kreislauf-Systems dient. Bei motivierender Musik werden die Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Die Intensität der Übungen können individuell angepasst werden und der Spass steht dabei im Vordergrund.

## Line Dance

Line Dance ist Lebensfreude pur! Zu Country-Musik wird in der Gruppe in Linien (Lines) neben- und hintereinander getanzt. Du benötigst dazu also keinen Tanzpartner. In diesem Kurs lernst du tanzen und trainierst gleichzeitig dein Gleichgewicht und deine Koordination. Spass ist dabei vorprogrammiert!

## Mobilität & Rumpf

In diesem Kurs werden vor allem die Gelenke und der Rumpf, sprich die Bauch- und Rückenmuskulatur, angesprochen. Der Kurs soll ebenso zu mehr Mobilität in den Gelenken verhelfen und verkürzte Muskeln in die Länge trainieren.

## Nia – Tanz

Nia ist ein ganzheitliches, gelenkschonendes Bewegungskonzept, das Tanz, Kampfkünste und Entspannungstechniken vereint. Mit stimmungsvoller Musik fördert es Kraft, Beweglichkeit, Balance und Entspannung. Nia ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet, da jede Bewegung individuell angepasst werden kann. Es verbessert die Körperhaltung, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und sorgt für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden. Nia ist Fitness ohne Leistungsdruck und mit Freude an der Bewegung.

Weitere Infos zu den Kursen und Kursleitenden unter: [www.activecity.ch/ilef](http://www.activecity.ch/ilef)

## Pilates

Pilates ist ein sanftes aber kraftvolles Ganzkörpertraining aus harmonischen Bewegungen, die fliegend ineinander übergehen. Unabhängig von deinem Alter und deiner körperlichen Leistungsfähigkeit verbesserst du dein Körperbewusstsein, deine Kraft, Beweglichkeit, Haltung, Koordination und Atmung. Du stärkst deinen gesamten Körper - insbesondere die tiefliegende Rumpfmuskulatur. Körper und Geist werden gleichermaßen beansprucht und dein Wohlbefinden wird gesteigert!

## Qi Gong

Qi Gong sorgt mit sanften Bewegungen und Atemübungen für ein Ausgleichen von ungleich verteilten Energien im Körper. Dabei wird die geistige sowie körperliche Fähigkeit gestärkt. Das harmonische und langsame Ausführen von ganzheitlichen Bewegungsabläufen schult die Konzentration, verbessert die Selbstwahrnehmung, fördert Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit.

## Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Die Yogapraxis ist eine Kombination aus Atem-, Körperhaltungs- und Achtsamkeitsübungen, die sowohl entspannend als auch ausgleichend und stärkend wirken. Durch die Yogapraxis werden Körperkraft und Beweglichkeit gesteigert, die Atemqualität verbessert und geistige Klarheit und Ruhe erfahren. So bringt Yoga Körper, Geist und Bewusstsein in Einklang.

## Zäme go laufe

Beim Angebot zäme go laufe treffen sich Menschen im Alter 60+ und gehen gemeinsam in ihrer Wohn-gemeinde spazierwandern. Dabei werden neue Bekanntschaften geknüpft, man kann die Natur geniessen und bleibt dank dem Laufen körperlich fit.

## Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm. Getanzt wird zu südamerikanischer und internationaler Musik. Der Trend reisst mit seiner ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten alle Altersklassen mit. Man muss nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben.

# 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**

# 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 sechs Wochen kannst du bei der Parkanlage Moosburg, Effretikon und auf der Länggwiese, Illnau, gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten austesten.

# FÜR JEDES ALTER, JEDEN GESCHMACK UND JEDES FITNESSLEVEL. KOMM VORBEI!

