

ACTIVECITY Stäfa



GRATIS SPORT FÜR ALLE!

2. Juni –
11. Juli 2025



Gemeinde Stäfa

SPORT
STÄFA
2030

Beach Volleyball

Erlerne die Grundlagen, Regeln und verschiedene Spielformen im Beach Volleyball – Sonne, frische Luft und eine Menge Spass im Sand!

BodyFit

Cardio und Kraft wechseln sich ab, die Übungen sind einfach aber effizient. Der ganze Körper wird durchbewegt, und der Kreislauf tüchtig auf Touren gebracht. Durch Variationen werden die Übungen erschwert oder erleichtert, sodass sie für alle gut ausführbar sind.

CoreFit

CoreFit fördert unsere Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Körperstabilität und Koordination und ist auch ein cooles Herz-Kreislauftraining.

Deepwork

Deepwork ist einzigartig – es vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen, anstrengenden und gleichzeitig ausgleichenden Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass du dich meistens zwischen Anspannung und Entspannung befindest, wobei auch die Atmung eine wichtige Rolle spielt. Der Fokus ist ganz bei dir selbst während du dich körperlich bis zu deiner eigenen Grenze herausforderst und gleichzeitig mental abschaltest.

Dorf OL

Ob Einsteiger oder erfahrener OL-Läufer, hier kannst du deine Navigationsfähigkeiten unter Beweis stellen und dich mit anderen messen. Wähle aus verschiedenen Strecken und Schwierigkeitsgraden, finde die schnellste Route zu den Posten und stelle deine Bestzeit auf die Probe. Entdecke Stäfa auf eine neue, sportliche Weise – Spaß und Herausforderung garantiert!

E-Bike Kurs «amusebike»

Mach dein E-Bike zum amusebike und lerne neue Leute kennen. Unter kundiger Leitung und in einer kleinen Gruppe befährst du eine attraktive E-Bike-Route um Stäfa. Durch praktische Übungen lernst du dein E-Bike fachgerecht zu bedienen und dich im Verkehr optimal zu verhalten. Ein geselliges Beisammensein mit einer kleinen Verköstigung rundet das Programm ab.

Funktionelles Krafttraining

Das funktionelle Krafttraining bietet einen ganzheitlichen Ansatz, der Kraftzuwachs und Mobilität fördert. Kreative und abwechslungsreiche Übungen helfen dabei, die gesteckten Ziele zu erreichen und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Gymnastic Kids Class

Bewegung statt Stillsitzen! In der Gymnastic Kids Class bringen wir Schwung in den Alltag. Wir entdecken spielerisch die Freude an Kraft und Beweglichkeit. Ob Handstand, turnerische Übungen oder dynamische Spiele – hier stärken wir die gesamte Muskulatur mit Spass und Energie. Ein Kurs, der Kinder ab 10 Jahren motiviert, sich auszuprobieren, neue Bewegungen zu erlernen und ihr Körpergefühl zu verbessern bzw. weiterzuentwickeln.

Handstand Workshop

Der Handstand, ein Kraftakt gepaart mit Körperspannung und Mobility! In diesem Workshop werden euch durch einen ehemaligen Kunstturner und noch aktiver Athlet die Handstand-Basics vermittelt. Einsteiger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

JUMP Fitness (mit Trampolin)

Cooler, einfache Choreos zu trendiger Musik, springend auf dem Minitrampolin (mit Gummiseilen) garantieren dir viel Spass und sicherlich einige Schweißstropfen. Abgerundet wird die intensive Cardio-Session mit einem kleinen Kräftigungsteil und einem Cool-down ebenfalls auf dem Trampolin.

Lauftreff

Der Lauftreff beginnt mit einem Warm-up und Lauf-ABC-Übungen. Anschliessend geht es auf eine tempoangepasste Laufrunde. Zum Abschluss wird gedehnt und viel Wissen rund um das Laufen vermittelt.

Meditation

Entspannen und zur Ruhe kommen, auftanken und die Gedanken und Emotionen bewusst durch dich hindurchfliessen lassen. Die Frequenzen der Kristallklingschalen öffnen ein Tor zu einer tieferen Ebene des Bewusstseins. Sie führen dich in die Präsenz deines Seins und öffnen einen Raum für Heilung und Erkenntnis.

NIA

Nia ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Fitnesskonzept, welches Elemente aus Tanz, Kampfkunst und Entspannungstechniken verbindet - sorgsam aufeinander abstimmt und mit kraftvoller Musik. Es schenkt dir Wohlbefinden und Lebensfreude, belebt, kräftigt und entspannt dich zugleich – fit sein ohne Leistungsdruck.

Orientierungslauf

Beim Orientierungslauf ist man mit Karte und Kompass im Wald unterwegs und läuft verschiedene Kontrollpunkte ab. Ziel ist es, nach einer kurzen Einführung die schnellste Route zwischen den jeweiligen Kontrollpunkten zu finden.

Outdoor Functional Training

Innovative Übungen und vielseitige Varianten heben Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit auf ein neues Level. Outdoor Functional Training stärkt das Herz-Kreislaufsystem, aktiviert das Immunsystem und fördert effektiv den Stoffwechsel für deine Fitnessziele.

Parkour

Parkour ist eine Fortbewegungsart, bei welcher Effizienz und Kreativität im Mittelpunkt stehen. Es vereint Rollen, Drehen, Springen, Klettern und vieles mehr in einer Sportart, die ohne grosse Regeln auskommt.

Pilates & Bodytoning

Es erwartet dich ein cooler Mix zur Stärkung der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Koordination. Pilates ist ein gezieltes, ganzheitliches Körpertraining. Kraft, Beweglichkeit und Mobilität werden dabei gefördert und verbessert. Bodytoning bietet ein sanftes Rundum-Programm, bei welchem alle Muskelgruppen gekräftigt und der Herzkreislauf moderat angeregt werden.

Pilates & Myofaszielles Training

Der Kurs ist eine Mischung aus Pilates, Rücken-, Faszien- (genannt „Myo“) und Beckenbodentraining, Stretching, isotonischen, dynamischen und statischen Kräftigungsübungen sowie mentalen Entspannungsübungen.

Rettungsschwimmen

Beim Rettungsschwimmen üben wir in Not geratene Menschen im und am Wasser aus ihrer Notlage zu befreien. In diesem Fall mit den Besonderheiten, die ein offenes Gewässer wie der Zürichsee mit sich bringt.

Shibashi Qigong

Lass deine Gedanken los und finde Ruhe mit der Abendstimmung am See. Shibashi oder Meditation in Bewegung ist eine einfache und wohltuende Form mit langsamen und fließenden Bewegungen aus dem Qigong.

Tanzkurs

Tanzen ist eine der schönsten Möglichkeiten, seine Gefühle auszudrücken, miteinander zu kommunizieren und den Tag mit Musik, Spass und Atmosphäre ausklingen zu lassen. Lass' Dich von der Begeisterung der Profis anstecken.

Tai Chi mit Körperübungen

Tai Chi ist eine traditionelle, meditative Bewegungskunst aus China. Wir erlernen die Form der „Fünf Elemente“ – Feuer – Wasser – Holz / Wind – Gold – Erde und einfache Körperübungen, welche das Wohlbefinden steigern. Die sanften, fließenden Bewegungen entspannen Körper und Geist und wecken die Freude im Herzen.

Velo Trial

Lerne die Grundlagen des Velo Trial kennen und versuche mit etwas Balance und Geschicklichkeit einen kleinen Parcours zu bezwingen. Im Velo Trial versuchen wir verschiedenste Hindernisse mit dem Velo zu überwinden, hauptsächlich geht es aber vor allem um den Spass auf einem «speziellen» Velo.

Volleyball

Ob auf der Kirchbühl-Wiese oder in der Obstgarten-Turnhalle – verbessere deine Technik, entdecke neue Spielformen und erlebe die Vielfalt des Volleyballs.

Yoga

Erlebe die wohltuende Wirkung von Yoga, das Körper und Geist im Hier und Jetzt vereint. Die Praxis kombiniert Atemübungen, Entspannungs- und Kräftigungstechniken. Mit wohltuenden Dehnübungen sowie Stressreduktionstechniken findest du Ruhe und neue Energie im hektischen Alltag.

Zämegolaufe

Zämegolaufe schafft gemeinsame Naturerlebnisse, mehr Unabhängigkeit und Lebensfreude für Menschen ab 60 Jahre. Zusammensein und sich austauschen sowie der Erhalt und die Steigerung von Muskelkraft und Ausdauer stehen im Zentrum des Angebots.

Zhineng Qigong

Qigong vereint harmonische Bewegungsabläufe und bewusste ruhige Atmung. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl und die Körperbalance.

ZUMBA Fitness®

Zumba ist ein Tanz-Workout zu mitreissender, hauptsächlich lateinamerikanischer Musik. Ein Mix aus verschiedenen, vor allem südamerikanischen Tanz-Styles sorgt für eine ausgelassene Stimmung, ein schweisstreibendes Workout und pure Lebensfreude

SPEZIAL-EVENT

Parkour Day Stäfa

Erlebe die Cracks der Schweizer Parkour-Szene in den Disziplinen Speed und Style live in Action und lerne von den Profis coole Moves und Tricks.

ACTIVECITY Stäfa

Active City Stäfa wird von der Gemeinde Stäfa gemeinsam mit lokalen Sportvereinen und – anbietern sowie kantonalen Partnern umgesetzt.



Gemeinde Stäfa

SPORT
STÄFA
2030

Hauptpartner



Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Trägerschaft



RADIX

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

MACH MIT!
OHNE
ANMELDUNG

www.activecity.ch




6 WOCHEN SPORT UND SPASS IN STÄFA

2. Juni – 11. Juli 2025

Keine Anmeldung erforderlich.
Jedes Fitnessniveau und Alter ist willkommen!

Beach Volleyball
Dienstag (24.6. / 1.7. / 8.7.)
19:00 – 20:00 Uhr

■ Badi Stäfa




BodyFit
Freitag (20.6. / 27.6. / 4.7. / 11.7.)
08:45 – 09:45

● Kirchbühl




CoreFit
Donnerstag (5.6. / 26.6. / 10.7.)
18:30 – 19:30 Uhr

● Kirchbühl



Deepwork
Mittwoch (4.6. / 25.6. / 2.7.)
08:45 – 09:45 Uhr

● Kirchbühl



Dorf OL
Dienstag, 8.7.
18:20 – 20:00 Uhr

● Kirchbühl

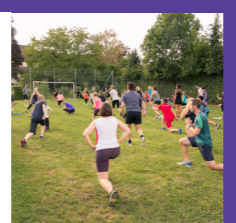


E-Bike Kurs «amusebike»
Mittwoch, 11.6.
Dienstag, 1.7.
14:00 – 16:30 Uhr ● Kirchbühl
Anmeldung erforderlich:
amusebike.ch



Funktionelles Krafttraining
Samstag (14.6. / 21.6.)
09:30 – 10:30 Uhr

● Kirchbühl



Gymnastic Kids Class
Mittwoch (18.6. / 25.6. / 2.7. / 9.7.)
14:00 – 15:00 Uhr

● Kirchbühl



Handstand Workshop
Samstag, 28.6.
09:30 – 10:30 Uhr

● Kirchbühl




JUMP Fitness (mit Trampolin)
Mittwoch 11.6.
19:45 – 20:45 Uhr

● Kirchbühl



Lauftreff
Montag (2.6. / 9.6. / 16.6.)
19:00 – 20:00 Uhr

■ Badi Stäfa




Meditation
Donnerstag (5.6. / 19.6. / 3.7.)
19:00 – 20:00 Uhr

■ Badi Stäfa




NIA
Jeden Dienstag
19:45 – 20:45 Uhr

● Kirchbühl




Orientierungslauf
Dienstag, 3.6.
18:20 – 20:00 Uhr

Parkplatz Mühleholzli



Outdoor Functional Training
Jeden Montag (ausser 9.6.)
18:30 – 19:30 Uhr

● Kirchbühl




Parkour
Mittwoch (25.6. und 2.7.)
17:30 – 18:30 Uhr

● Kirchbühl




Pilates & Bodytoning
Jeden Montag (ausser 9.6.)
08:45 – 09:45 Uhr

● Kirchbühl




Pilates & Myofasziales Training
Mittwoch (11.6. / 18.6. / 9.7.)
08:45 – 09:45 Uhr

● Kirchbühl




Rettungsschwimmen
Dienstag, 1.7.
19:00 – 21:00 Uhr

■ Badi Stäfa




Shibashi Qigong
Dienstag (3.6. / 10.6. / 17.6.)
19:00 – 20:00 Uhr

■ Badi Stäfa



Tanzkurs
Jeden Mittwoch und Freitag*
18:30 – 19:30 Uhr

● Kirchbühl




* 4.6. Boogie Woogie & Rock n'Roll
6.6. Cha Cha Cha
11.6. Tango
13.6. Rumba
18.6. Foxtrott
20.6. Jive

25.6. Salsa
27.6. Bachata
2.7. Walzer
4.7. Samba
9.7. Disco Fox
11.7. Quickstep


Tai Chi mit Körperübungen
Donnerstag (12.6. / 26.6. / 10.7.)
19:00 – 20:00 Uhr

■ Badi Stäfa




Velo Trial
Donnerstag, 3.7.
18:30 – 19:30 Uhr


● Kirchbühl




Volleyball
Dienstag (3.6. / 10.6. / 17.6.)
18:30 – 19:30 Uhr ● Kirchbühl
Samstag (14.6. / 21.6.)
19:30 – 21:00 Uhr TH Obstgarten



Yoga
Montag (23.6. / 30.6. / 7.7.)
19:00 – 20:00 Uhr ■ Badi Stäfa
Jeden Donnerstag (ausser 12.6.)
19:45 – 20:45 Uhr ● Kirchbühl



Zämegolaufe
Jeden Montag und Freitag
09:00 – ca. 10:30 Uhr
Infos zum Startpunkt und zur Route
unter www.zaemegolaufe.ch/staefa



Zhineng Qigong
Donnerstag, 19.6.
18:30 – 19:30 Uhr

● Kirchbühl



ZUMBA Fitness®
Mittwoch (4.6. und 18.6.)
19:45 – 20:45 Uhr

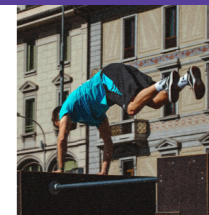
● Kirchbühl



SPEZIAL-EVENT

Parkour Day Stäfa
Samstag/Sonntag, 5.7. / 6.7.
ganztags

Seeplatz Stäfa



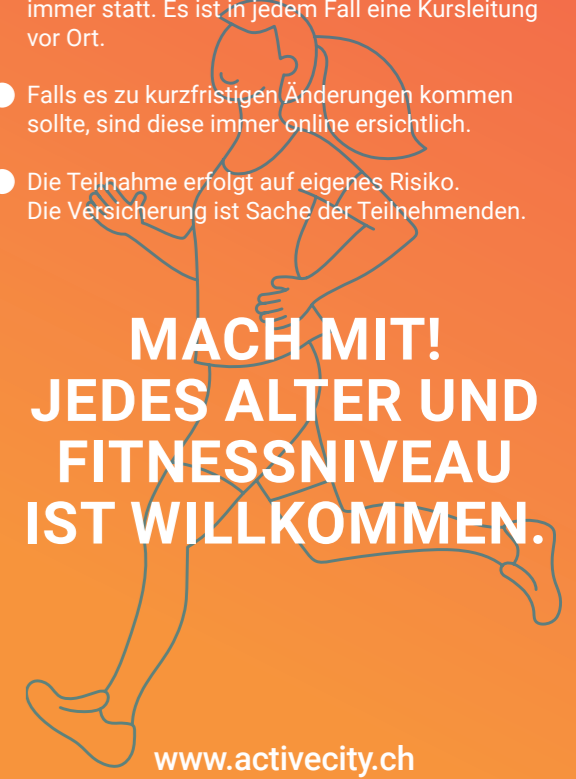
WIESO NICHT MAL WAS NEUES AUSPROBIEREN?

Active City schafft ein offenes, kostenloses Bewegungs- und Sportangebot im öffentlichen Raum, das sich an die gesamte Bevölkerung richtet.

Während sechs Wochen kannst du auf der Schulanlage Kirchbühl, in der Badi Stäfa und an weiteren Standorten gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

SPORT UND SPASS FÜR ALLE!

- Die Kurse werden von lokalen Kursleiterinnen und -leitern durchgeführt. Alle verfügen über eine entsprechende 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.



**MACH MIT!
JEDES ALTER UND
FITNESSNIVEAU
IST WILLKOMMEN.**

www.activecity.ch

Hauptstandorte: ● Kirchbühl ■ Badi Stäfa