

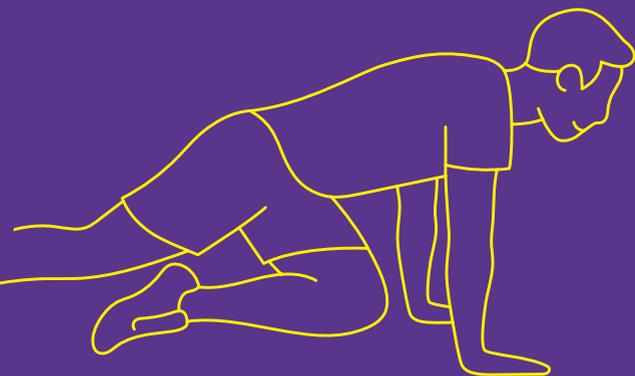
ACTIVECITY
Cham

ACTIVECITY
Cham

4 WOCHEN SPORT UND SPASS IN CHAM

3. Juni – 29. Juni 2024

GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!



Eröffnungsanlass

Die Einwohnergemeinde Cham 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 Yoga-Lektion mitmachen.

Mittwoch 5. Juni 2024, um 18:15 Uhr
Spielwiese Rigistrasse (beim Schulhaus Kirchbühl)



Aktiv Fitness Mix

Jeden Montag
18:30 – 19:30 Uhr
Spielwiese Rigistrasse
(beim Schulhaus Kirchbühl)

Zumba

Jeden Dienstag
18:30 – 19:30 Uhr
Spielwiese Rigistrasse
(beim Schulhaus Kirchbühl)



Spielanimation

Jeden Mittwoch
14:00 – 17:00 Uhr
Verkehrsgarten Röhrliberg

Yoga

Jeden Mittwoch
18:30 – 19:30 Uhr
Spielwiese Rigistrasse
(beim Schulhaus Kirchbühl)



Bootcamp

Jeden Donnerstag
18:30 – 19:30 Uhr
Spielwiese Rigistrasse
(beim Schulhaus Kirchbühl)

Keine Anmeldung
erforderlich.
Jedes Fitnessniveau
und Alter
ist willkommen!

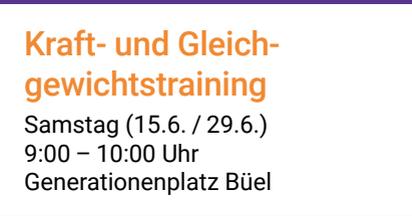
Qi Gong

Jeden Freitag
8:15 – 9:15 Uhr
Spielwiese Rigistrasse
(beim Schulhaus Kirchbühl)



Pumptrack

Samstag (8.6. / 22.6.)
9:00 – 11:00 Uhr
Pumptrack Cham



Kraft- und Gleichgewichtstraining

Samstag (15.6. / 29.6.)
9:00 – 10:00 Uhr
Generationenplatz Büel



Bewegungsparcours für Gross und Klein

Samstag (15.6. / 29.6.)
10:00 – 10:30 Uhr
Generationenplatz Büel

WIR BEWEGEN
CHAM

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

Während 4 Wochen kannst du gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

MACH MIT!
JEDES ALTER UND
FITNESSNIVEAU
IST WILLKOMMEN.



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



Einwohnergemeinde
Cham

3. Juni –
29. Juni 2024

SPORT UND SPASS FÜR ALLE!

- Die Kurse werden von lokalen Kursleitenden durchgeführt.
- 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

Aktiv Fitness Mix

Unsere Trainingseinheiten sind abwechslungsreiche Lektionen quer durch die ganze Sportarten-Palette. Somit bieten wir dir effektive Trainingseinheiten mit Übungen zu Beweglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht, koordinativen Fähigkeiten sowie Stabilisations- und Mobilisationsübungen.

Bewegungsparcours für Gross und Klein

Spielerische Bewegung für die ganze Familie. Unter Einbezug der Spielgeräte und tollen spassigen Ideen, wie sich Gross und Klein zusammen bewegen können, findet ein generationenverbindendes Angebot statt. Menschen jeden Alters sind willkommen und die Übungen werden auf die Teilnehmenden angepasst.

Bootcamp

Bootcamp ist ein Outdoortraining, bei dem die Bewegungsfreude zentral ist. In Intervalltrainings wird der Puls auf Touren gebracht und die Kondition trainiert. Bei den Kraftübungen wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

Kraft- und Gleichgewichtstraining

Das Kraft- und Gleichgewichtstraining findet an und mit den Geräten des Generationenplatzes Büel statt. Neben der Koordination werden die Balance sowie die Geschicklichkeit mit verschiedenen kreativen Übungen trainiert. Die Übungen werden in unterschiedlichen Intensitäten gezeigt und je nach Level angepasst.

Pumptrack

Lerne die Grundtechnik, um richtig Pumptrack zu fahren: «Pumpen», Fahren ohne pedalisieren, Freestyle-Tricks, Kurventechnik und Flattricks. Dieser Kurs ist für Kinder und Jugendliche. Komm mit deinem eigenen Bike, Kickboard oder Skateboard und Helm. Falls du keine Ausrüstung hast, steht einiges zur Verfügung. Das Tragen eines Helmes ist obligatorisch. Protektoren und Handschuhe sind empfohlen.

Qi Gong

Qi Gong stärkt mit sanften Bewegungen und Atemübungen den Körper. Das harmonische und langsame Ausführen von ganzheitlichen Bewegungsabläufen führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung. Gewinne an Energie und Lebensfreude.

Spielanimation

Ein grosses Sortiment an Spielgeräten, wie Stelzen, Pedalos, Reifen, Bobbycars, Scooters und vieles mehr, wartet darauf genutzt und ausprobiert zu werden. Gross und Klein sind willkommen! Schaut spontan vorbei zum Spielen und Ausprobieren.

Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Die Yogapraxis ist eine Kombination aus Atemübungen, Körperhaltungen und Entspannungstechniken, die belebend wie auch ausgleichend wirken. Der Fokus liegt auf dem Körper, dem Geist und der Atmung.

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. Tanzkenntnisse braucht es keine.



ACTIVECITY Cham

Active City Cham wird von der Gemeinwesenarbeit der Einwohnergemeinde Cham gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnerinnen und Partnern umgesetzt.



Einwohnergemeinde
Cham

Hauptpartner



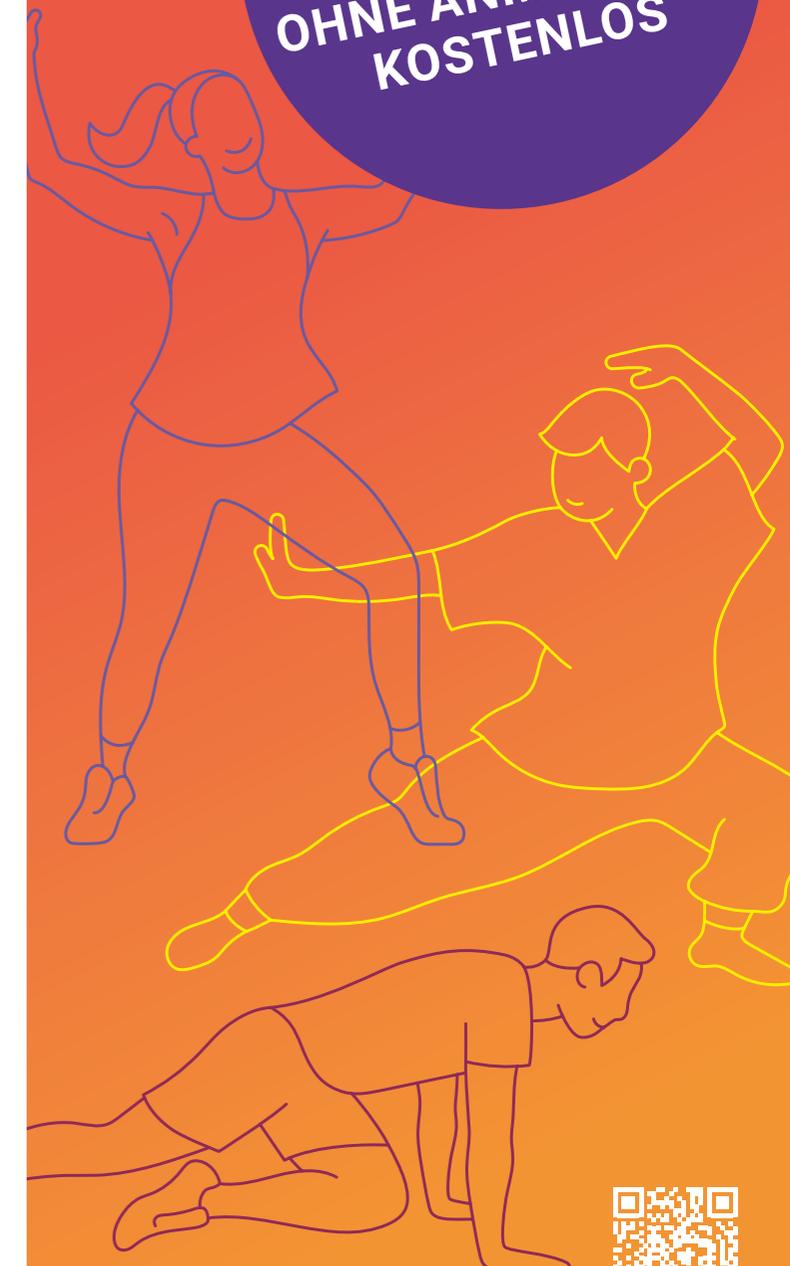
Kanton Zug



Trägerschaft


RADIX

SPELWIESE
RIGISTRASSE
OHNE ANMELDUNG
KOSTENLOS



www.activecity.ch

