

ACTIVECITY
Cham

ACTIVECITY
Cham

4 WOCHEN SPORT UND SPASS IN CHAM

2. Juni – 28. Juni 2025

GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!

2. Juni –
28. Juni 2025



Einwohnergemeinde
Cham

Eröffnungsanlass

Die Einwohnergemeinde Cham freut sich, gemeinsam mit euch die 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 Zumba-Lektion mitmachen.

Dienstag 3. Juni 2025, um 18.00 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)



Velokino

Freitag 13. Juni
21.00 – 23.00 Uhr
Spielwiese Rigistrasse
(beim Schulhaus Kirchbühl)

Shinson Hapkido

Jeden Samstag
10.00 – 11.00 Uhr
Spielwiese Rigistrasse
(beim Schulhaus Kirchbühl)



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. An Feiertagen findet das Angebot nicht statt.

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)

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

Die Trainingseinheiten von Aktiv Fitness Mix sind abwechslungsreiche Lektionen quer durch die ganze Sportarten-Palette. Somit bietet es effektive Trainingseinheiten mit Übungen zu Beweglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht, koordinativen Fähigkeiten sowie Stabilitäts- und Mobilisationsübungen.

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.

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.

Shinson Hapkido

Shinson Hapkido ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining für Körper, Geist und Herz. Es verbindet Selbstverteidigung, Entspannung, Atemschulung und Meditation. Die fließenden, klaren Bewegungen fördern Kraft, Gelassenheit und innere Balance für Menschen jeden Alters.

Velokino

Ein Kino, das mit Muskelkraft betrieben wird. Beim Velokino wird der Strom für Projektor, Sound und Co. durch das Treten in die Pedale erzeugt. Zehn Velos in Rolltrainern machen's möglich. Eigene Fahrräder können mitgebracht und eingespannt werden und schon kann das Filmvergnügen starten.

Bei unsicherer Witterung wird am 13. Juni bis spätestens 14.00 Uhr über die Durchführung entschieden. Der Entscheid wird auf www.activecity.ch/cham veröffentlicht.

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

Trägerschaft


RADIX

SPELWIESE
RIGISTRASSE
OHNE ANMELDUNG
KOSTENLOS



www.activecity.ch

