



ACTIVECITY Cham

Active City Cham wird vom Bereich Gemeinwesenarbeit der Gemeinde Cham gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partner:innen umgesetzt.



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.

Draussen spielen

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.

HIIT Pilates

HIIT Pilates verbindet kraftvolle Intervalle mit kontrollierten Pilates-Übungen. In abwechslungsreichen Sequenzen werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Der Fokus liegt auf einer stabilen Körpermitte sowie einem bewussten Zusammenspiel von Bewegung und Atmung. Das Training wirkt aktivierend, stärkend und ist für alle Fitnesslevels geeignet.

Kneipp und Reflexologie

Kneipp trifft Reflexologie verbindet sanfte Bewegungsimpulse mit dem Mini-Kneipp-Pfad. Untergründe wie Steine, Korken, Sand und Erde regen die Durchblutung an und aktivieren wichtige Reflexpunkte. Das Angebot ist für alle Altersgruppen geeignet und kombiniert Bewegung mit Entspannung.

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 jedes 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. Steig auf, tritt in die Pedale und schon kann das Filmvergnügen starten. Bei Regen findet der Anlass im Singsaal des Schulhauses Kirchbühl II statt (Plätze beschränkt)

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.

WIESO NICHT MAL WAS NEUES AUSPROBIEREN?

Active City ist ein offenes und kostenloses Sport- und Bewegungsangebot für die ganze Bevölkerung. Organisiert wird Active City von der Gemeinde Cham, zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während vier Wochen kannst du bei der Spielwiese Rigistrasse und im Verkehrsgarten Röhrlberg gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

OHNE ANMELDUNG DRAUSSEN KOSTENLOS!

MEHR INFOS und das ganze Programm auf activecity.ch



ACTIVECITY Cham



GRATIS SPORT FÜR ALLE!

1. Juni – 27. Juni 2026



ACTIVECITY

Cham

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Spielwiese Rigistrasse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.
				08:15-09:15 Qi-Gong	10:00-11:00 Shinson Hapkido
		14:00-17:00 Draussen spielen 📍 Verkehrsgarten		16:00-17:30 Kneipp trifft Reflexiologie	
18:30-19:30 Aktiv Fitness Mix	18:30-19:30 Zumba	18:30-19:30 Yoga	18:30-19:30 HIIT Pilates		
08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.
				08:15-09:15 Qi-Gong	10:00-11:00 Shinson Hapkido
		14:00-17:00 Draussen spielen 📍 Verkehrsgarten		16:00-17:30 Kneipp trifft Reflexiologie	
18:30-19:30 Aktiv Fitness Mix	18:30-19:30 Zumba	18:30-19:30 Yoga	18:30-19:30 HIIT Pilates	21:30-23:00 Velokino	
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.
				08:15-09:15 Qi-Gong	10:00-11:00 Shinson Hapkido
		14:00-17:00 Draussen spielen 📍 Verkehrsgarten		16:00-17:30 Kneipp trifft Reflexiologie	
18:30-19:30 Aktiv Fitness Mix	18:30-19:30 Zumba	18:30-19:30 Yoga	18:30-19:30 HIIT Pilates		
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.
				08:15-09:15 Qi-Gong	10:00-11:00 Shinson Hapkido
		14:00-17:00 Draussen spielen 📍 Verkehrsgarten		16:00-17:30 Kneipp trifft Reflexiologie	
18:30-19:30 Aktiv Fitness Mix	18:30-19:30 Zumba	18:30-19:30 Yoga	18:30-19:30 HIIT Pilates 📍 Verkehrsgarten		

GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!



WICHTIGE INFOS

- Die Kurse werden von lokalen Kursleitungen durchgeführt. Alle verfügen über eine entsprechende Ausbildung.
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Active City ist für jedes Fitnessniveau und Alter geeignet.
- 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 online ersichtlich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch



ACTIVECITY