



## Active City Baden

21. Mai - 21. Juni 2024

Gratis Sport- und Bewegungskurse für jeden Geschmack, jedes Alter und für jedes Fitness-Level erwarten dich ab Frühling 2024.

Es ist keine Anmeldung nötig.  
Komm spontan vorbei und mach mit!

Alle Kurse: [www.activecity.ch/de/baden/](http://www.activecity.ch/de/baden/)



# Active City Eröffnungsanlass

Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen die erste Active City Durchführung in Baden zu feiern!

**Dienstag, 21. Mai 2024**

**18:15 Uhr**

**Kurpark, Baden**

## Programm

- Begrüssung, Ruth Müri, Stadträtin und Grossrätin
- Grusswort, Stephan Campi, Generalsekretär  
Departement Gesundheit und Soziales Kanton  
Aargau
- Apéro und/oder Active City Bootcamp

Für ein kühles Getränk und einen gesunden Snack ist gesorgt.

Der Bootcamp Kurs startet um 18:30 Uhr und die Teilnahme ist freiwillig. Wer möchte, kann das Sportoutfit einpacken und mitmachen.

Der Anlass findet bei jedem Wetter statt.

# Aktiv und vital

Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Stretching! Die Übungen sind so aufgebaut, dass Muskulatur und Gelenke in ihrer Ganzheit erfasst und trainiert, Körperhaltung und Herzkreislaufsystem gestärkt und die Funktionen der Atmungsorgane aktiviert werden. Spass und Freude beim Trainieren mit Musik!

Alle Fitnesslevels sind willkommen und der Spass steht im Vordergrund.

Bitte bring eine Fitnessmatte oder ein grosses Handtuch und etwas zum Trinken mit. Es wird bei jedem Wetter - ausser bei starkem Regen - draussen trainiert. Die Kursleitung ist in jedem Fall vor Ort.

**Es ist keine Anmeldung nötig.  
Komm spontan vorbei und mach mit!**

**Donnerstag, 23. Mai, 6., 13., 20. Juni  
09:30 Uhr (50 min)  
Kurpark, Baden**

Kursleitung: Claudia Westhoff-Arns, Vitaswiss Sektion  
Baden-Wettingen

# Dance Fitness

Lebhafte Musik und die Freude an der Bewegung stehen beim Dance Fitness im Mittelpunkt. Einfache Tanzschritte zu meist lateinamerikanischer Musik und Elemente aus dem Fitnessstraining lassen deinen Puls höher schlagen. Du förderst beim Tanzen deine Ausdauer, Balance und Flexibilität, ohne dass du es richtig merkst. Der Spass steht im Vordergrund - Tanzkenntnisse braucht es also keine.

Tanzen macht durstig, vergiss nicht etwas zum Trinken mitzunehmen.

Dance Fitness findet bei jedem Wetter draussen statt - ausser bei sehr starkem Regen. Die Kursleitung ist in jedem Fall vor Ort.

**Es ist keine Anmeldung nötig.  
Komm spontan vorbei und mach mit!**

**Mittwoch, 5., 12., 19. Juni  
18:30 Uhr (50 min)  
Kurpark, Baden**

Kursleitung: Cossed Christen, STV Baden GymFit

# Easydance

Walzer oder Salsa alleine - aber gemeinsam mit anderen in der Gruppe tanzen. Zu bekannten Liedern lernst du einfache bis komplexere Schrittfolgen der bekanntesten Tänze, wie beispielsweise Cha Cha Cha, Salsa, Rumba oder Walzer. Frau oder Mann ist somit nicht auf einen Partner oder eine Partnerin angewiesen.

Tanzkenntnisse braucht es keine. Der Spass steht im Vordergrund! Bitte zieh bequeme Schuhe an und nimm etwas zum Trinken mit. Easydance findet bei jedem Wetter draussen statt - ausser bei sehr starkem Regen. Die Kursleitung ist in jedem Fall vor Ort.

Bitte beachte, dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Mach doch vorher kurz den **Gesundheitscheck** und teile der Kursleitung mit, falls du irgendwelche Beschwerden hast.

**Es ist keine Anmeldung nötig.  
Komm spontan vorbei und mach mit!**

**Freitag, 24. Mai, 7., 14., 21. Juni**  
**9:30 Uhr (50 min)**  
**Kurpark, Baden**

Kursleitung: Ebi Baldt + Mischa Schneeberger, Badener Tanzentrum

# FitMix

FitMix ist der ideale Kurs für alle, die ein Bewegungstraining mit abwechslungsreichen Übungen schätzen. Mit verschiedenen Trainingsformen und zu motivierender Musik werden Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Alle Fitnesslevels sind willkommen und die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund!

Bitte bring eine Fitnessmatte oder ein grosses Handtuch und etwas zum Trinken mit. Es wird bei jedem Wetter - ausser bei sehr starkem Regen - draussen trainiert. Die Kursleitung ist in jedem Fall vor Ort.

Bitte beachte, dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Mach doch vorher kurz den **Gesundheitscheck** und teile der Kursleitung mit, falls du irgendwelche Beschwerden hast.

**Es ist keine Anmeldung nötig.  
Komm spontan vorbei und mach mit!**

**Donnerstag, 23. Mai, 6., 13., 20. Juni**  
**18:30 Uhr (50 min)**  
**Kurpark, Baden**

Kursleitung: Evelyne Burger, SVKT Rütihof Sportverein

# Rückentraining

Bewegen, stärken, dehnen und entspannen.

Übungen für die Durchblutung, einen starken Rücken, eine bewusstere Haltung und die Beweglichkeit - egal ob du den Rücken stärken möchtest, deine Haltung verbessern willst oder einfach nur etwas für deine Gesundheit tun möchtest. Komm vorbei, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bring eine Fitnessmatte oder ein grosses Handtuch und etwas zum Trinken mit. Das Rückentraining findet bei jedem Wetter draussen statt - ausser bei sehr starkem Regen. Die Kursleitung ist in jedem Fall vor Ort.

Bitte beachte, dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Mach doch vorher kurz den **Gesundheitscheck** und teile der Kursleitung mit, falls du irgendwelche Beschwerden hast.

**Es ist keine Anmeldung nötig.  
Komm spontan vorbei und mach mit!**

**Mittwoch, 22., 29. Mai**  
**18:30 Uhr (50 min)**  
**Kurpark, Baden**

Kursleitung: Sarah Steiner, Movement Lab

# Sanftes Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Die Yogapraxis ist eine Kombination aus Atemtechniken, Körperübungen und Entspannungselementen, die sowohl belebend als auch ausgleichend wirken. Verschiedene Asanas (Übungen) werden zu fließenden Bewegungen verbunden. Durch die Synchronisierung mit dem Atem entsteht eine Flow-Wirkung. Egal ob Einsteiger oder fortgeschrittener Yogi, der Kurs ist für alle geeignet.

Bitte bringe deine (Yoga-)Matte oder ein grosses Tuch und etwas zum Trinken mit. Ideal sind Outdoor-Trainingsbekleidung oder weite, weiche Hosen, sowie Shirts, die genug Bewegungsfreiheit bieten. Bei Bedarf kann Sonnen-, Insekten- & Zecken-Schutz hilfreich sein. Ausser bei sehr starkem Regen findet Sanftes Yoga immer statt. Die Kursleitung ist in jedem Fall vor Ort.

**Es ist keine Anmeldung nötig.  
Komm spontan vorbei und mach mit!**

**Montag, 3., 10., 17. Juni**  
**18:30 Uhr (50 min)**  
**Kurpark, Baden**

**Kursleitung: Monika Stauffer, SPORTS HEALTH YOGA  
& PILATES**