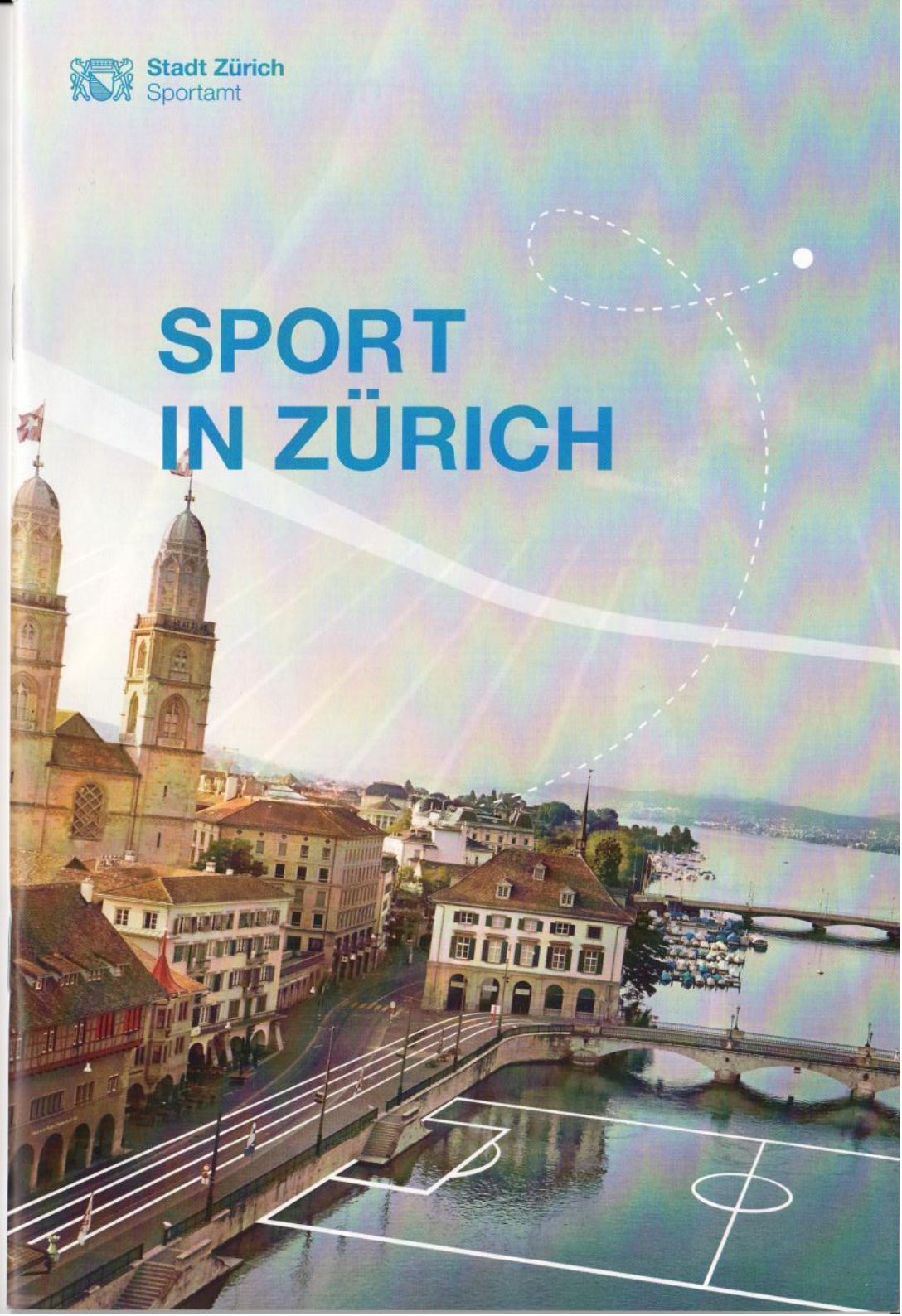
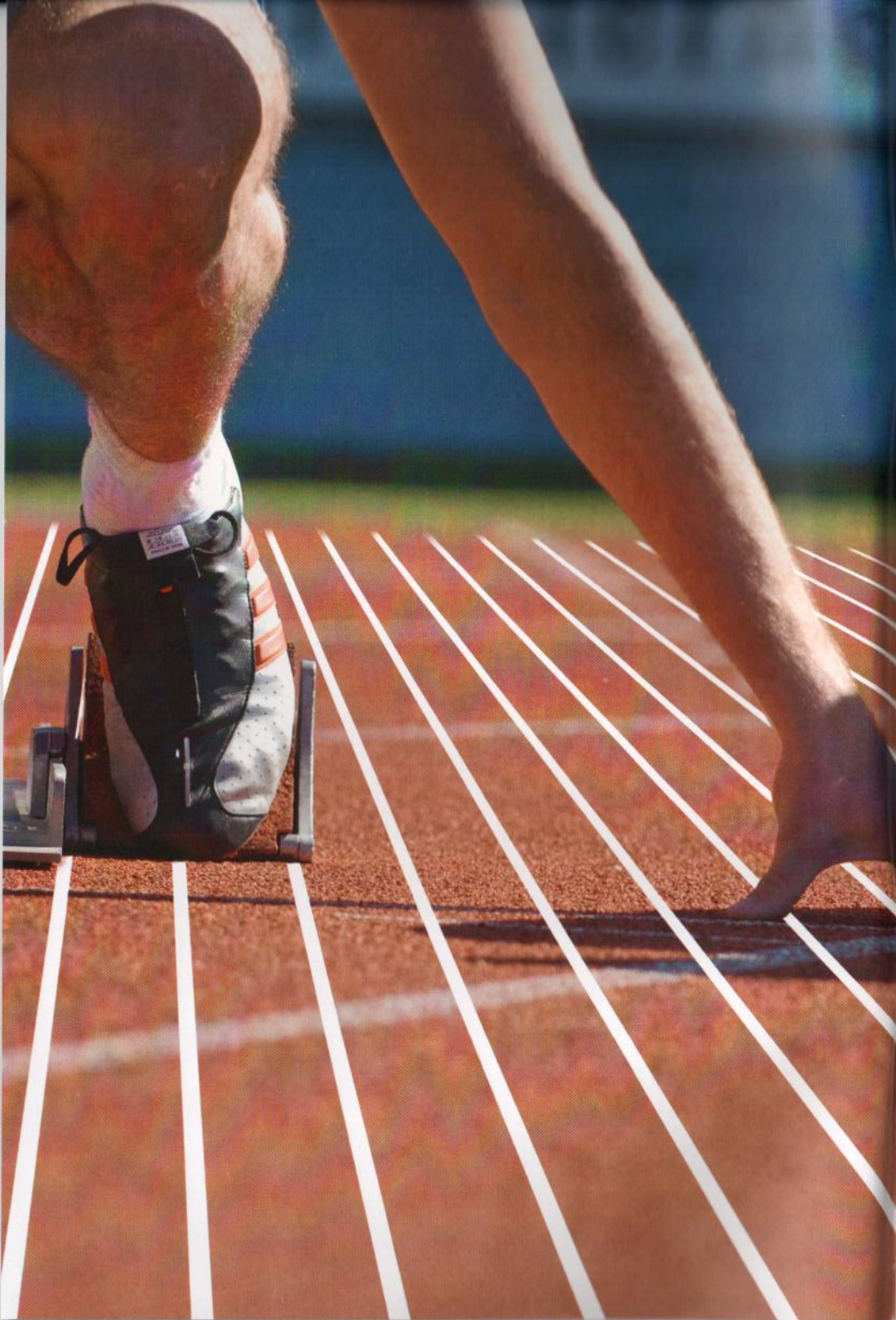


SPORT IN ZÜRICH





Willkommen in der Sportstadt Zürich

Seit Jahren liefert «Sport in Zürich» kompakt einen Überblick über die vielfältigen Sportangebote in der Limmatstadt. Das Herzstück der aktuellen Ausgabe sind noch immer die Kontaktangaben von über 600 Städtzürcher Vereinen und Anbietern. Rundherum wurden die bisherigen Rubriken wie Laufen oder Schwimmen ausgebaut, Sie finden einen Überblick über die Angebote des freiwilligen Schulsports und Bewegungstipps für Familien. Sogar die beliebten Geheimtipps feiern ein kleines Revival.

Noch immer gilt: Alles was Sie zum Sport in Zürich wissen müssen, finden Sie auf sportamt.ch.

«Sport suchen» ist eine Datenbank mit Informationen und Kontakten zu über 600 Sportvereinen und -anbietern. In der «Sportpartner-Börse» suchen und finden Sie Gleichgesinnte zum Trainieren, ausserdem können Sie Tickets und Gutscheine kaufen, Tennisplätze oder Sporthallen online reservieren oder verschiedene Newsletter abonnieren.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Sport in Zürich: Bleiben Sie in Bewegung!

Stadtrat Gerold Lauber
Vorsteher Schul- und Sportdepartement



Geheimtipps

Die sportlichen Geheimtipps verraten, wo mitten in der Stadt und im Naherholungsgebiet jeder ganz individuell Sport treiben kann. Die ausgewählten Tipps sind für Sportbegeisterte genauso geeignet wie für Einsteigerinnen und Einsteiger. Und auch für Familien ist etwas dabei.

Zürifit

Im vergangenen Jahr hat sich ein neuer Fitnessstrend in Zürich verbreitet: Bodyweight training auch Calisthenics genannt. Es handelt sich um ein kreatives Fitness-Training mit eigenem Körpergewicht. Dabei dienen Bänke, Boden, Gerüste, Gitter und Vorsprünge als Trainingsgeräte. Das Beste daran: Man benötigt kein teures Fitnessabo und die Strassen sind 24 Stunden geöffnet.

Geheimtipp

Im Irchelpark und auf der Allmend, zwischen Saalsporthalle und Freestylepark, gibt es öffentliche Zürifit-Anlagen. Diese sind extra für das Fitness-Training mit eigenem Körpergewicht konzipiert und frei zugänglich. Auf der Allmend führt eine Tafel mit Übungsbeispielen Einsteigerinnen und Einsteiger in den Trend ein. Zudem bietet die Saalsporthalle öffentliche Sport-Garderoben von 7 bis 21.30 Uhr an.

Links

sportamt.ch
street-workout.com

Street Play

Für ungebundenen Teamsport stehen den Zürcherinnen und Zürchern ausserhalb der Schulzeiten Pausenplätze zur Verfügung. Spontane Regeln, Üben von Spieltechnik und gemeinsames Bewegen machen den Reiz aus, mit Gleichgesinnten Streetsoccer, Unihockey oder Basketball zu spielen.

Geheimtipp

Auf der Pfingstweidbrache neben dem Hotel Renaissance hat der Verein Kulturweid für Hobbysport-Freunde einen Kunstrasen verlegt. Darauf kann frei Streetsoccer, Unihockey, Volleyball oder Badminton gespielt werden. Gleich daneben liegt ein Hartplatz mit einem Basketball-Korb für spannende Streetball-Partien. Die zwei Plätze stehen jungen und alten sportbegeisterten Zürcherinnen und Zürchern frei zur Verfügung.

Links

kulturweid.org
Webseite des Vereins Kulturweid mit allen Informationen zur Pfingstweidbrache

Stand-up-Paddeln

Stand-up-Paddeln ist auf den Zürcher Gewässern omnipräsent. Es ist einfach zu lernen: Schon während eines einstündigen Kurses erlernen Sie die Grundlagen, um anschliessend elegant übers Wasser zu gleiten. Stand-up-Paddeln ist zudem ein tolles Training für den ganzen Körper. Arme und Oberkörper benötigen Sie fürs Paddeln, Beine und Rumpf arbeiten, um das Gleichgewicht zu halten.

Geheimtipp

Ziellos auf dem See herumzupaddeln wird schnell eintönig. Supswiss, Supkultur und die Anbieter im Seebad Enge bieten Abhilfe: Ob Limmat-, Sightseeing- oder Vollmond-Tour – die Veranstalter warten immer wieder mit neuen Ideen auf. Dank aufblasbarer SUP-Boards sind Oneway-Strecken die Limmat hinunter möglich. In Dietikon wird ausgewassert und die Luft aus dem Board gelassen. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gehts zurück nach Zürich.

Links

www.supkultur.ch
www.supswiss.ch
www.tonttu.ch

Green Marathon Zürich

42,195 Kilometer – die magische Zahl des Langstreckenlaufs zieht Jahr für Jahr mehr Läuferinnen und Läufer in ihren Bann. Jeweils im Frühjahr starten tausende Laufbegeisterte aus der ganzen Schweiz am Zürich Marathon. Schon bald ist die Stadt Zürich um eine Marathon-Attraktion reicher.

Geheimtipp

Die Stadt Zürich erhält eine permanent ausgeschilderte Marathonstrecke auf dem bestehenden Wanderwegnetz. Der Green Marathon führt durch urbanes Gelände und die schönsten Grünflächen der Stadt Zürich und bietet atemberaubende Ausblicke. Auf der öffentlichen Lauf- und Trainingsstrecke für Personen mit oder ohne Lauferfahrung können alle ohne Zeitdruck einen Marathon laufen, ob in ein paar Stunden oder in einem Jahr. Das Start- und Zielgelände befindet sich bei der Rio Bar, Gessnerallee 17. Von dort aus führt die Strecke zum Adlisberg über den Zürichberg bis zum Panoramaweg am Fusse des Üetlibergs und wieder zurück zum Startpunkt. Eröffnet wird der Green Marathon im Frühjahr 2017!

Links

facebook.com/greenmarathonzurich

