



# Agenda Gesundheit

## Januar – April 2026

**PG** Prävention und  
Gesundheitsförderung

Diverse  
Daten,  
sonntags

### Open Sunday für Kinder

Kostenlose Bewegung und Begegnung in Turnhallen.  
Für Kinder im Primarschulalter.

**Zeit/Ort:** sonntags, 13.30–16.30 Uhr;  
Diverse Hallen im Kanton Zürich;  
kostenlos; ohne Anmeldung

**Veranstalter:** Stiftung IdéeSport  
→ [ideesport.ch](http://ideesport.ch)

Diverse  
Daten,  
sonntags

### Playgrounds für Kinder bis 6 Jahre

20 Zürcher Gemeinden öffnen jeweils sonntags ihre Turnhallen für kleine Entdeckende. Sie können sich gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson im Bewegungsparcours austoben und frei spielen.

**Zeit/Ort:** sonntags, 9.30–11.30 Uhr;  
CHF 5.– / Kind, CHF 8.– ab 2 Kindern,  
gratis mit KulturLegi; ohne Anmeldung;  
Hallenübersicht → [gf-zh.ch/event/hallen](http://gf-zh.ch/event/hallen)

**Veranstalter:** Verein PLAYGROUNDS –  
RADIX → [playgrounds.ch](http://playgrounds.ch)

12. Jan.

### Guter Schlaf dank PME

Lernen Sie, wie einfache Massnahmen zu besserem Schlaf beitragen können. Die Progressive Muskelentspannung PME hilft, körperliche Anspannung zu lösen und das ständige Gedankenkreisen zu unterbrechen.

**Zeit/Ort:** 10.45–12.00 Uhr,  
7 Termine, wöchentlich;  
Seefeldstr. 94a, Zürich; Fr. 220.70.–;  
Anmeldung bis 29.12.25  
→ [gf-zh.ch/event/pme](http://gf-zh.ch/event/pme)

**Veranstalter:** Pro Senectute Kanton Zürich  
Tel. +41 58 451 51 82

ab  
27. Jan.

### Rauchstopp

Der Kurs führt die Teilnehmenden in Richtung Rauchfreiheit. An sechs Kursabenden lernen Sie aktiv, wie Sie Ihr Rauchverhalten verändern können und wie Sie Rückfälle vorbeugen.

**Zeit/Ort:** mittwochs, 18.30–20.00 Uhr;  
Spitalstr. 22, 8620 Wetzikon;  
Fr. 350.– (Fr. 150.– Rückerstattung bei  
lückenlosem Besuch);  
Anmeldung: → [krebsligazuerich.ch/rauchstopp](http://krebsligazuerich.ch/rauchstopp)

**Veranstalter:** Krebsliga Zürich  
Hinweis: Es gibt verschiedene Kursorte und  
Startdaten

3. Feb.

### Zürcher Präventionstag

«Brain Health»

Tauchen Sie mit uns in die faszinierende Welt der Hirngesundheit ein. Wir zeigen auf, weshalb wir ihr Sorge tragen sollten, und wie sie in den verschiedenen Lebensphasen gefördert werden kann.

**Zeit/Ort:** 9.00–17.00 Uhr;  
Rämistr. 71, Zürich; kostenlos;  
Anmeldung: → [gf-zh.ch/veranstaltungen/zuercher-praeventionstag](http://gf-zh.ch/veranstaltungen/zuercher-praeventionstag)

**Veranstalter:** Prävention und  
Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
Tel. 044 634 46 29

16. Feb. –  
20. Feb.

### «fit4future» Sportcamp

Täglich neue Sportarten ausprobieren, eigene Stärken entdecken und Gemeinschaft erleben – das bieten die polysportiven Feriencamps.

**Zeit/Ort:** 09.00–16.00 Uhr;  
Bullingerstr. 80, Zürich; Fr. 280.– pro Kind,  
Geschwisterrabatt, Rabatt mit Kulturlegi;  
Anmeldung → [gf-zh.ch/event/fit4future](http://gf-zh.ch/event/fit4future)

**Veranstalter:** fit4future foundation  
Tel. 041 766 63 80

Auch in den Frühlingsferien

27. Feb.

### Suizidprävention im Schul- und Jugendbereich

Was tun, wenn Jugendliche suizidale Äusserungen machen? Wie kann man den Ernst der Lage richtig einschätzen? Die Fortbildung vermittelt Handlungssicherheit für Jugendarbeitende und Schulpersonal.

**Zeit/Ort:** 10.00–12.00 Uhr;  
online; kostenlos;  
Anmeldung → [gf-zh.ch/sp-schule](http://gf-zh.ch/sp-schule)

**Veranstalter:** Prävention und  
Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
Tel. 044 634 46 29

10. März

### Brainfood – fit dank Ernährung

Welche Nahrungsmittel braucht der Körper und wozu? Geeignete Lebensmittel fördern die geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und schaffen die Basis für einen erholsamen Schlaf.

**Zeit/Ort:** 18.00–21.30 Uhr;  
Fachschule Viventa, Schulhaus Wipkingen;  
Fr. 55.– mit Wohnsitz Stadt Zürich,  
ausserhalb Fr. 75.–;  
Anmeldung → [gf-zh.ch/event/brainfood](http://gf-zh.ch/event/brainfood)

**Veranstalter:** Fachschule Viventa  
Tel. 044 413 50 00

19. März

### Umgang mit traumatischen Erfahrungen

Ein Kind, dass ein schwieriges Ereignis erlebt hat, braucht Unterstützung zu Hause. Wann spricht man von einem traumatischen Erlebnis? Und was ist in der Begleitung traumatisierter Kinder und Jugendlicher wichtig?

**Zeit/Ort:** 18.15–19.45 Uhr;  
Neumünsterallee 3, Zürich; kostenlos;  
Anmeldung bis 18.03. → [pukzh.ch/events](http://pukzh.ch/events)

**Veranstalter:** PUK Kinder- und  
Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

14. Apr.

### Feldenkrais mit Leichtigkeit bewegen

Eine gute Haltung – anstrengend oder bequem? In diesem Workshop steht die Körperhaltung im Fokus. Angestrebgt werden die Erweiterung des Bewegungsspielraums, Stabilität und Wohlbefinden.

**Zeit/Ort:** 09.30–11.45 Uhr;  
Badenerstr. 585, Zürich; Fr. 60.–;  
Anmeldung → [gf-zh.ch/event/feldenkrais](http://gf-zh.ch/event/feldenkrais)

**Veranstalter:** Rheumaliga  
→ [rheumaliga.ch/zza](http://rheumaliga.ch/zza)  
Tel. 044 405 45 55



**Mehr Veranstaltungen unter  
gesundheitsfoerderung-zh.ch/agenda**

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.