



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# 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](https://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](https://gf-zh.ch/event/hallen)

**Veranstalter:** Verein PLAYGROUNDS –  
RADIX → [playgrounds.ch](https://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](https://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 Rückfällen  
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](https://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 Hirn-  
gesundheit 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](https://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](https://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 Jugend-  
arbeitende und Schulpersonal.

**Zeit / Ort:** 10.00–12.00 Uhr;  
online; kostenlos;  
Anmeldung → [gf-zh.ch/sp-schule](https://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](https://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 trauma-  
tisierter Kinder und Jugendlicher wichtig?

**Zeit / Ort:** 18.15–19.45 Uhr;  
Neumünsterallee 3, Zürich; kostenlos;  
Anmeldung bis 18.03. → [pukzh.ch/events](https://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. Angestrebt  
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](https://gf-zh.ch/event/feldenkrais)

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



**Mehr Veranstaltungen unter  
[gesundheitsfoerderung-zh.ch/agenda](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/agenda)**

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.