



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung



Agenda 2025 Mai – August

**Mai –
September**

Active City

Kostenlos draussen gemeinsam Sport machen? Active City bietet während mehrerer Wochen in verschiedenen Gemeinden Bewegungs- und Sportlektionen an. Alle sind willkommen, Vorkenntnisse braucht es keine. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Zeit/Ort: verschiedene Zeitpläne, in über 15 Zürcher Gemeinden, kostenlos, Programm und Informationen: → activecity.ch

Veranstalter: jeweilige Gemeinde und Radix: → radix.ch

**Jeden
Dienstag
und
Freitag**

Bliib fit – mach mit

In der beliebten TV-Sendung werden einfache, aber wirkungsvolle Übungen für Seniorinnen und Senioren vorgezeigt. Die Bewegungsübungen können ohne spezielle Hilfsmittel in den eigenen vier Wänden ausgeführt werden.

Zeit/Ort: 9.30–9.50 Uhr, jeden Dienstag und Freitag auf TeleZüri, Informationen: → gesund-zh.ch/bewegung/der-stube-mitturnen

Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

14. Mai

club minu fürs Wohlfühlgewicht

Der club minu hilft Kindern und Jugendlichen, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Dazu zählt eine Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Am unverbindlichen Einführungsabend erfahren die Kinder und deren Eltern mehr über den Club und das Programm.

Zeit/Ort: 18.30–20.00 Uhr, Kirchengemeindegottesdienst St. Peter, Rümelbachstrasse 40, Rümlang, kostenlos, Anmeldung bis 13. Mai: → clubminu.ch/de/infoabend

Veranstalter: Verein club minu

22. Mai

Achtung, fertig, Resilienz!

Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Situationen erfolgreich zu meistern. Im Leben geht es immer wieder darum, Hindernisse zu überwinden, eine Lösung zu finden oder sie zu akzeptieren. Resiliente Kinder können damit umgehen und dies bewältigen. Eltern erfahren, was Resilienz genau bedeutet und wie sie ihre Kinder dabei unterstützen können, stark, selbstwirksam und widerstandsfähig zu werden.

Zeit/Ort: 19.00–21.35 Uhr, Fachschule Viventa, Wipkingenplatz 4, Zürich, Fr. 50.–, Anmeldung bis 7. Mai: → bit.ly/4iFeEsl

Veranstalter: Fachschule Viventa Stadt Zürich

**22. Mai –
26. Juni**

Rauchstopp

Der Kurs führt die Teilnehmenden in Richtung Rauchfreiheit. In der Gruppe analysieren sie ihr Rauchverhalten und lernen, wie sie es ändern können. Das Angebot richtet sich an alle Rauchenden, die sich aktiv für ihr Ziel einsetzen wollen.

Zeit/Ort: 18.30–20.00 Uhr, jeden Donnerstag, Freiestrasse 71, Zürich, Fr. 350.–. Bei lückenlosem Besuch werden Fr. 150.– zurückerstattet. Anmeldung: → krebisligazuerich.ch/rauchstopp

Veranstalter: Krebsliga Zürich, 044 388 55 00

4. Juni

Online-Kochkurs

Möchten Sie gemeinsam mit anderen Menschen kochen, ohne grossen Aufwand? Haben Sie Lust, neue Rezepte kennenzulernen? Dann nehmen Sie an den Online-Kochkursen für Menschen ab 60 Jahren teil. Sie werden dabei gesunde und feine Gerichte zubereiten.

Zeit/Ort: 18.00–18.50 Uhr, online, kostenlos, Anmeldung und weitere Termine: → silbertavolata.ch/events-1

Veranstalter: Silber Tavolata

5. Juni

Angst bei Kindern und Jugendlichen

Ein Kind, das nicht mehr in die Schule will, weil es Angst hat, führt oft zu Verunsicherungen zu Hause. Weitere Ängste, die im Kindes- und Jugendalter auftreten, können Fragezeichen auslösen. An dieser Informationsveranstaltung erhalten Eltern Antworten dazu. Zudem erfahren sie, wo sie weitere Beratungs- und Unterstützungsangebote finden.

Zeit/Ort: 18.15–19.45 Uhr, Mehrzweckraum KJPP, Neumünsterallee 3, Zürich, kostenlos, Anmeldung bis 4. Juni: → bit.ly/4iE2Vui

Veranstalter: Psychiatrische Universitätsklinik Zürich: → pukzh.ch

23. Juni

Schlaf

Zürcher Forum P&G

Erholsamer Schlaf ist essenziell – fehlt er uns, leiden Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. In diesem Forum beleuchten wir die Auswirkungen von Schlaf auf unsere Gesundheit und Fachleute erklären, welche Faktoren den Schlaf beeinflussen. Zudem geben sie Tipps, wie sich die Schlafqualität verbessern lässt, zum Beispiel für Eltern mit Kleinkindern oder Erwerbstätige.

Zeit/Ort: 17.15–19.30 Uhr, Zentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36, Zürich, kostenlos, Anmeldung bis 15. Juni: → gesundheitsfoerderung-zh.ch/forum

Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, 044 634 46 29

**13. – 18.
Juli**

Camp für Kinder mit Übergewicht

In dieser polysportiven Woche steht neben Spiel, Sport und Spass auch Kochen auf dem Tagesprogramm. Gemeinsam lernen Kinder und Jugendliche von Fachpersonen Neues rund um Ernährung und ein gesundes Körpergewicht.

Zeit/Ort: Baar, Fr. 400.– inkl. Vollpension, Anmeldung: → jugendsportcamps.ch/camp/zack-polysport-6

Veranstalter: Sportamt Kanton Zürich, 043 259 52 77

**4. – 8.
August**

Sportcamp

Ob Anfänger oder Sportstars: Jedes Kind im Primarschulalter ist bei dieser polysportiven Woche willkommen. Täglich können sie eine neue Sportart ausprobieren und dabei Bewegung mit viel Spass verbinden.

Zeit/Ort: täglich 9–16 Uhr, Sportanlage Im Birch, Zürich, Fr. 230.–, Anmeldung: → fit4future-camps.ch

Veranstalter: fit4future foundation

**11. – 15.
August**

Bewegung im Freien

Pilates, Tanzen, Qi Gong und vieles mehr kann im Rahmen vom Sommer Potpourri unter freiem Himmel ausprobiert werden. Während einer Woche gibt es täglich ein neues Bewegungsangebot zu entdecken.

Zeit/Ort: 10–11 Uhr, Labyrinthgarten, Kasernenareal, Zürich, kostenlos, ohne Anmeldung, Informationen: → rheumaliga.ch/zza/blog/2025/sommer, weitere Veranstaltungsorte: Winterthur und Uster

Veranstalter: Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau



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

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.