



OUTDOOR-SPORTWOCHE BUCHHOLZ PROGRAMM

DIENSTAG, 7. APRIL

Fit dank Baby

Street Workout | 10.00-11.00 Uhr

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Eltern mit Kindern im Alter von 3 Monaten bis ca. 3-4 Jahren. Gemeinsam entdeckt ihr, wie ihr euren Spaziergang mit Kinderwagen, Laufrad oder Kickboard ganz leicht in ein effektives Training verwandelt könnt. Der Kinderwagen und örtliche Gegebenheiten auf dem Weg werden kreativ für Übungen genutzt. Die Kinder werden dabei spielerisch integriert. Ideal, um nach der Schwangerschaft wieder aktiv zu werden oder Bewegung in den Familienalltag zu bringen.

Mitnehmen: Kinderwagen und evtl. Laufrad oder Kickboard für die älteren Kinder

Eröffnung Outdoor-Sportwoche

Street Workout | 18 Uhr

Wir starten gemeinsam in die Outdoor-Sportwoche mit Grussworten von Stadtpräsidentin Barbara Thalmann und Sportministerin Karin Fehr. Dazu gibt es einen gesunden Snack und die Möglichkeit, direkt im Anschluss beim Street Workout und SportBox Workshop mitzumachen. Der perfekte Auftakt für eine bewegte Woche.

Street Workout & SportBox Einführung

Street Workout | 18.15-19.45 Uhr

Lerne, wie du die SportBox und den Street Workout Park für dein eigenes Training nutzen kannst. Eric Manser vom Verein street-workout.com zeigt dir Übungen, erklärt die Geräte und begleitet dich beim Ausprobieren. Ideal, um unkompliziert ins Outdoor-Training einzusteigen oder dein Übungsrepertoire zu erweitern.



MITTWOCH, 8. APRIL

Pumptrack Kids Workshop

Pumptrack | 14.00-16.00

Entdecke mit deinem Velo den Pumptrack! Nach einem kurzen Bike-Check zeigt dir Radstar Franco Marvulli, wie du mit Schwung über die Wellen und Kurven fährst und wie man sich auf dem Pumptrack verhält. Danach heisst es ausprobieren, üben und Spass haben! Perfekt, um spielerisch mehr Sicherheit auf dem Velo zu gewinnen und Neues auszuprobieren. Die Kinder erhalten zudem mit Franco Marvulli die Möglichkeit, einen Olympiamedaillengewinner und mehrfachen Weltmeister hautnah zu erleben und vieles über den Radsport zu erfahren.

Mitnehmen: Velo und Helm



Schnupperklettern

Outdoor-Bereich Kletterhalle Griffig | 14.00-16.00

Du möchtest herausfinden, ob dir Klettern Spass macht? Draussen an der Aussenwand der Griffig erlebst du deine ersten Schritte in der Vertikalen. Du kletterst im sicheren Toprope und bekommst ein Gefühl für Höhe, Technik und Bewegungsabläufe. Ideal zum Ausprobieren.

Kinderbetreuung: Wer möchte, kann seine Kinder ab 13.45 Uhr beim Pumptrack Workshop abgeben und sie bis spät. 16.15 Uhr wieder abholen.

Anmeldung empfohlen: <https://www.griffig.com/outdoorsportwoche-buchholz.html>

Basketball für Kinder

Street Basketball Feld | 16.00-17.30

Dribbeln, passen, werfen – beim Mini Basketball entdecken Kinder spielerisch die Welt des Basketballs. Mit einfachen Übungen und lustigen Spielen werden Koordination, Teamgefühl und Bewegungsfreude gefördert. Der Basketball-Club Uster zeigt den Kindern wie viel Spass das gemeinsame Spielen macht. Ideal für alle Kinder, die sich gerne draussen bewegen und Freude am Spiel mit dem Ball haben. Egal ob Anfänger oder schon mit Erfahrung: Komm vorbei und mach mit!

Ganzkörpertraining im Wald

Start Vitaparcours | 18.30-19.30

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining auf dem Vitaparcours mitten in der Natur. Mit einfachen Übungen an den verschiedenen Stationen trainierst du Kraft, Stabilität und Ausdauer. Geeignet für alle Levels. Der Treffpunkt ist beim Start des Vita Parcours.

DONNERSTAG, 9. APRIL

Morgen Training

Street Workout | 07.15-08.00

Starte aktiv in den Tag und trainiere deinen ganzen Körper! Dich erwartet ein intensives Training mit einer guten Mischung aus Kraft, Ausdauer und Koordination. Bitte bring ein Handtuch und etwas zu trinken mit. Für alle, die früh am Morgen energiegeladen loslegen möchten.

Lady Bike Treff

Pumptrack | 09.00-11.00

Für Frauen, die gemeinsam Spass auf dem Bike erleben und ihre Fahrtechnik verbessern möchten. Nach einem Technik-Input auf dem Platz geht es zusammen in den Wald, wo das Gelernte direkt auf einfachen Trails umgesetzt wird. Ideal für alle, die bereits sicher Velo fahren und Lust haben, ihre Skills zu erweitern.

Mitnehmen: Velo und Helm

Anmeldung empfohlen: <https://bike-activities.ch/pages/outdoor-sportwoche.html>

Einführung Mountainbike

Pumptrack | 17.00-18.30

Du möchtest den Mountainbikesport näher kennenlernen? In diesem Schnupperkurs üben wir zuerst grundlegende Fahrtechniken auf dem Platz. Anschliessend geht es gemeinsam in den Wald, um das Erlernte auf einfachen Trails auszuprobieren. Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die sicher Velo fahren, ihre Fahrkenntnisse verbessern und entdecken wollen, wo und wie man in Uster biken kann.

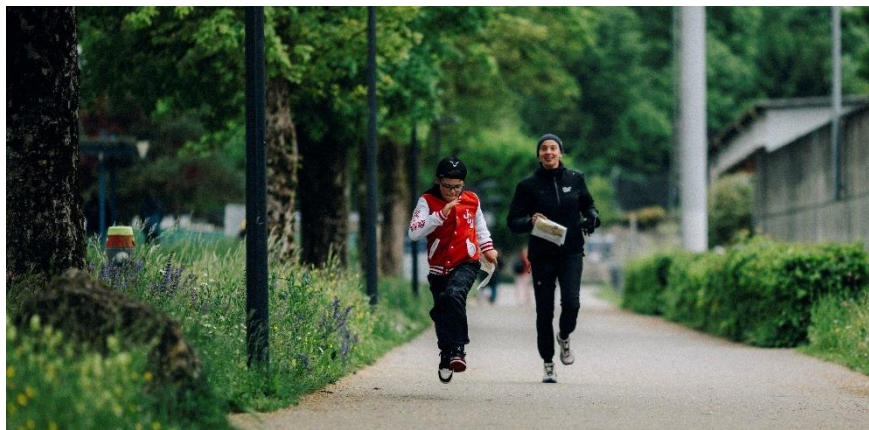
Mitnehmen: Velo und Helm

Anmeldung empfohlen: <https://bike-activities.ch/pages/outdoor-sportwoche.html>

Lauftraining

Stadion | 18.30-19.30

Du möchtest deinen Laufstil verbessern oder neu mit Laufen beginnen? Im geleiteten Training erwartet dich ein Warm-Up mit Lauftechnikübungen, eine geführte Joggingrunde sowie ein gemeinsames Cool-down. Das Training eignet sich ideal für alle, die neu mit joggen beginnen möchten sowie Erfahrene, die ihre laufspezifischen Skills weiterentwickeln möchten.



FREITAG, 10. APRIL

Orientierungslauf für alle

Stadion | 16.00-17.30

Orientierungslauf ist Laufsport mit Köpfchen! Mit einer OL-Karte suchst du Posten in vorgegebener Reihenfolge. In diesem Angebot lernst du die Grundlagen des Kartenlesens und erhältst eine Einführung in den OL. Zudem zeigt dir Susi, wie du mit deinem Smartphone ganz ohne Zeitdruck virtuelle Posten in Uster suchen und so an der Uster OL-Challenge teilnehmen kannst.

SAMSTAG, 11. APRIL

Familienklettern*

Outdoor-Bereich Kletterhalle Griffig | 10.00-12.00

Gemeinsam hoch hinaus! Erwachsene und Kinder erleben draussen an der Aussenwand der Kletterhalle Griffig ihre ersten Kletterabenteuer. Mit Unterstützung des Griffig-Teams entdeckt ihr spielerisch die Höhe, powert euch aus und stärkt gleichzeitig Geschicklichkeit und Vertrauen. Ideal für alle, die zusammen mit ihrem Kind, Enkel, Göttibueb oder Nachbarsmeidli aktiv werden möchten.

*Anmeldung empfohlen: <https://www.griffig.com/outdoorsportwoche-buchholz.html>

Offener Sportnachmittag

Sportanlage Buchholz | 14.00-18.00

Probiere verschiedene Trendsportarten wie Street Workout, Street Basket, Beachvolleyball, Biken und Skateboarden auf dem Pumptrack und im Skatepark aus. Lokale Vereine zeigen dir, wie es geht und geben dir Tipps & Tricks. Ohne Anmeldung, ohne Vorkenntnisse. Einfach vorbeikommen, ausprobieren und bleiben, wie lange du möchtest.

Mitnehmen: Velo, Helm und evtl. Knie-/Ellbogenschoner für Biken & Skaten

