



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Agenda Gesundheit

September–Dezember 2026

PG Prävention und
Gesundheitsförderung

Okt.–März

OpenSunday

Während der Wintermonate öffnen verschiedene Turnhallen der Stadt Zürich ihre Türen für Primarschulkinder mit und ohne Behinderung.

Zeit/Ort: sonntags, 13.30–16.30 Uhr
kostenlos

Veranstalter: IdeéSport

**Jede
Woche**

gesundbewegen

Ein Bewegungsangebot für Erwachsene jeden Alters und jeder Bewegungsfähigkeit.
Mitbringen: Rutschfeste Schuhe und ein Badetuch.

Zeit/Ort: donnerstags, 9.40–10.30 Uhr
Johanneskirche, Limmatstr. 114, Zürich
kostenlos

Veranstalter: Reformierte Kirche Zürich

**Diverse
Daten**

Roundabout

Ein Streetdance-Angebot für Mädchen und junge Frauen von 8 bis 20 Jahren. Im ganzen Kanton Zürich gibt es zahlreiche Tanzgruppen zum Mitmachen.

Zeit/Ort: diverse Orte und Daten
Fr. 5.– pro Abend

14. Sept.

Osteoporose

Am Infoanlass steht diese weitverbreitete Erkrankung des Knochens im Fokus. Erfahren Sie mehr über Osteoporose dank verschiedener Fachreferate und Informationsstände.

Zeit/Ort: Montag, 13.30–16.00 Uhr
Zentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36, Zürich
kostenlos

Veranstalter: Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau

22. Sept.

Brainfood für Kinder

Was auf dem Teller liegt, landet auch im Kopf. Gesunde Ernährung sorgt für erhöhte Konzentration und Ausdauer.
Infoabend für Eltern und Interessierte.

Zeit/Ort: Dienstag, 18.00–21.30 Uhr
Wipkingerplatz 4, Zürich
Fr. 55.– (Wohnsitz Stadt Zürich),
Fr. 75.– (ausserhalb)
plus Fr. 10.– Materialkosten

Veranstalter: Fachschule Viventa

27. Sept.

slowUp Zürichsee: Autofreier Erlebnistag

Von Zürich bis Schmerikon werden alle Strassen für den motorisierten Verkehr gesperrt. Nutzen Sie die Chance zu Fuss, mit dem Velo oder Skates freie Bahn zu haben.

Zeit/Ort: Sonntag, 10.00–17.00 Uhr
von Schmerikon bis Zürich
kostenlos

Veranstalter: Verein slowUp Zürichsee

1. Okt.

Gehört Ritzen zur Pubertät?

Infoanlass für Eltern zum Umgang mit Gefühlen bei Jugendlichen. Lernen Sie, was «normal» ist und wann Sie hellhörig werden sollten. Inkl. Thema Selbstverletzungen.

Zeit/Ort: Donnerstag, 18.15–19.45 Uhr
Mehrzweckraum KJPP,
Neumünsterallee 3, Zürich
kostenlos
Anmeldung bis zum 30.9.

Veranstalter: KJPP, Kinder- und
Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

5.–9. Okt.

«fit4future» Camp Zürich

Im polysportiven Feriencamp können Primarschulkinder täglich neue Sportarten ausprobieren. Neben Bewegung stehen auch gesunde Ernährung, mentale Stärke und Teamgeist auf dem Programm.

Zeit/Ort: Montag bis Freitag, 9.00–16.00 Uhr
Sporthalle Hardau, Bullingerstr. 80, Zürich
Fr. 280.– (50 % Ermässigung mit KulturLegi)
plus Fr. 10.– Materialkosten

Veranstalter: fit4future foundation

21. Okt.

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
Alterswohnheim am Wildbach,
Spitalstr. 22, Wetzikon
Fr. 350.–, bei lückenlosem Besuch
werden Fr. 150.– rückerstattet

Veranstalter: Krebsliga Zürich

3. & 9. Nov.

Wenn Scrollen zur Sorge wird

Ständig online, immer erreichbar: Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch wie viel konsumieren wir wirklich? Ab wie viel Bildschirmzeit wird es problematisch? Lernen Sie im Webinar mehr darüber.

Zeit/Ort: Dienstag, 11.30–12.30 Uhr
Montag, 11.30–12.30 Uhr
online
kostenlos

Veranstalter: Suchtfachstelle Zürich

6.–8. Nov.

Präventionsmesse

An unserem Stand an der Präventionsmesse erfahren Sie mehr zu Ernährung, psychischer Gesundheit und gesundem Altern. Sie können Flyer mitnehmen, einen Selbstcheck machen oder sich in einem persönlichen Gespräch beraten lassen.

Zeit/Ort: jeweils 11.00–19.00 Uhr
Hauptbahnhof Zürich
kostenlos

Veranstalter: Prävention und
Gesundheitsförderung Kanton Zürich

9. Nov.

Stilles Risiko Sitzen

Im Büro, beim Lernen, im Verkehr oder in der Freizeit: Wir verbringen mehr und mehr Zeit im Sitzen. Erfahren Sie, wie Sie die Risiken des sitzenden Lebensstils verringern können.

Zeit/Ort: Montag, 17.15–19.30 Uhr
Zentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36, Zürich
kostenlos

Veranstalter: Prävention und
Gesundheitsförderung Kanton Zürich

13. Dez.

50 Jahre Zürcher Silvesterlauf

Gross und Klein rennen in verschiedenen Kategorien und Laufdistanzen durch die festlich beleuchtete Innenstadt.

Zeit/Ort: verschiedene Startzeiten
Limmatquai, Zürich
ab Fr. 19.–

Veranstalter: Verein Zürcher Silvesterlauf



gesundheitsfoerderung-zh.ch/agenda

Melden Sie Ihre Veranstaltung unter derselben Webadresse via Eingabeformular.