

coop

Gemeinde Duell
schweiz.bewegt

**Bewegteste
Gemeinden der
Schweiz gesucht!**

coopgemeindeduell.ch



**Sammele Minuten
für Affoltern am Albis**



Google play

Download on the
App Store

Jetzt App
herunterladen

AffolternBewegt!



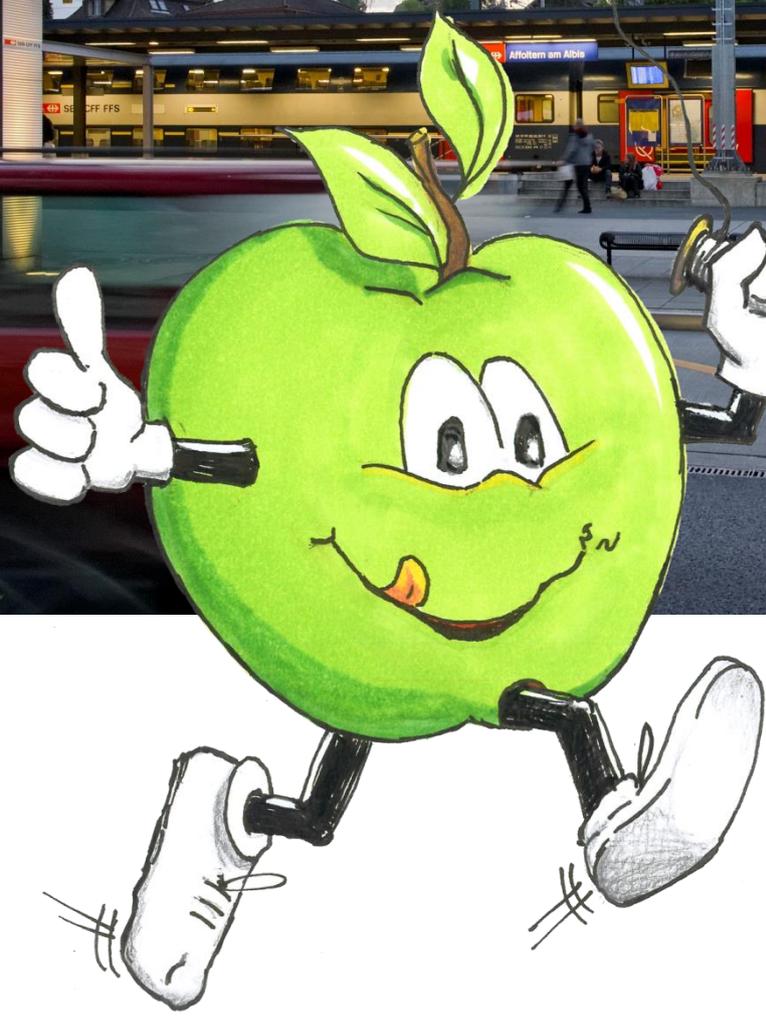
coop

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

Medienpartner:

Blick.ch

**Sonntags
Blick**



Grussbotschaft des Stadtrates Soziales und Gesellschaft

Geschätzte Bewohnerinnen und Bewohner von Affoltern

Wir alle sehnen uns auf die Zeit danach - nach Corona. Wenn wir uns wieder ungehindert bewegen und treffen können.

Ein Anfang ist gemacht, AffolternBewegt! soll im schönen Monat Mai stattfinden. Leider noch mit Corona und nicht nach Corona. So wird es gewisse Einschränkungen geben.

Bewegung tut gut! - Gerade heute nach einer langen Zeit, in der wir gehalten waren, unser Zuhause möglichst nicht zu verlassen.

Gesagt getan - AffolternBewegt! wird einen ganzen Monat lang stattfinden.

Wir freuen uns sehr, Ihnen ein reichhaltiges Programm mit unzähligen Angeboten präsentieren zu können. Da ist für uns alle etwas dabei, für Sie persönlich, für Ihre Familie, für Jung und Alt.

Ausser körperlicher Beweglichkeit brauchen wir geistige Beweglichkeit, damit wir uns gut in Literatur, Musik und Kultur bewegen können. Viele attraktive Angebote dazu finden Sie im Programm.

Üben Sie Ihren Lieblingssport aus, den Sie schon lange nicht mehr betrieben haben, lassen Sie sich vom Text eines neuen Buchs verzaubern, beginnen Sie die Sportart, die Sie schon immer einmal ausprobieren wollten, schwingen Sie das Tanzbein, versuchen Sie sich im neusten Trendsport, im angesagten Sport Ihrer Kinder...

Zeit und Orte unserer Angebote haben wir so gewählt, damit Sie alle kommen können.

Ja, kommen Sie, versuchen Sie Neues, geniessen Sie, treffen Sie Altbekannte, lassen Sie sich begeistern und von neuen Begegnungen überraschen.

Bewegung gehört zum guten Leben - mit oder ohne Corona!

Martin Gallusser
Stadtrat Soziales und Gesellschaft

Informationen zu AffolternBewegt!

Die Stadt Affoltern am Albis organisiert zusammen mit verschiedenen Vereinen, Institutionen und dem Gewerbe das Projekt AffolternBewegt! - einen ganzen Monat lang!

AffolternBewegt! ist Teil des Gemeindeduells von schweiz.bewegt. Es ist ein nationales Programm für mehr Bewegung, welches im Jahr 2005 vom Bundesamt für Sport (BASPO) zur Förderung von mehr Bewegung und gesunder Ernährung ins Leben gerufen wurde. Es steht für Aktivitäten, soziale Kontakte, Vernetzung und Standortattraktivität. Organisationen und deren Angebote werden sicht- und erlebbar gemacht. Das Projekt tritt mit einem niederschweligen und geselligen Charakter auf.

Die Teilnehmenden sammeln Bewegungsminuten für ihre Gemeinde. Egal ob trainiert oder untrainiert: jeder ist willkommen und hat die Möglichkeit neue Sportarten der regionalen Vereine und weitere spannende Bewegungsangebote in seiner Gemeinde auszuprobieren. Der Spass an der Bewegung steht dabei im Vordergrund und nicht die sportliche Leistung. Am Ende werden zudem in einem nationalen Vergleich «die bewegtesten Gemeinden der Schweiz» gekürt. Das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» ist also ein kostenloses Bewegungsfest für Gross und Klein und findet jedes Jahr im Monat Mai statt.

In Affoltern am Albis bieten die Stadt, die Vereine, Institutionen und das Gewerbe der Bevölkerung ein vielfältiges Angebot mit 400 einzelnen Anlässen. Ein attraktives und abwechslungsreiches Programm, mit Anlässen für jedes Alter und jede Interessen.

Sie sind herzlich eingeladen an den Anlässen teilzunehmen.

Unter folgendem Link oder QR Code finden Sie weitere Informationen zu dem Projekt und zu den einzelnen Angeboten: <https://www.coopgemeindeduell.ch>
Wichtig: Für einige Anlässe benötigen Sie eine Anmeldung - diese finden Sie auf der Homepage.

Falls Sie keinen Zugang zum Internet haben oder sonstige Fragen haben, können Sie gerne die untenstehende Stelle kontaktieren.

Stadt Affoltern am Albis
Abteilung Soziales und Gesellschaft
044 762 56 53
karen.hug@stadtaffoltern.ch

Zeitmessung

Minuten sammeln - Offizielles Programm

Sofern nicht anders auf der Webseite vermerkt, können Sie ohne Voranmeldung an sämtlichen Anlässen teilnehmen. Die Leitung der Veranstaltung wird die gesammelten Minuten von allen Teilnehmenden an das Organisationskomitee weiterleiten.

Minuten sammeln - Individuell (Homepage)

Mit der App «Coop Gemeinde Duell» können Sie jederzeit Bewegungsminuten sammeln - auch ausserhalb vom Eventprogramm von AffolternBewegt!. So funktioniert es:

- App «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» herunterladen.
- Benutzerkonto erstellen und Affoltern am Albis auswählen.
- Von nun an können Sie alle Aktivitäten via Start/Stopp-Funktion in der App speichern.
- Die gesammelten Bewegungsminuten zählen für Ihr persönliches Konto sowie für das Konto von Affoltern am Albis.
- Auch als Familie kann man teilnehmen. Auf der App kann man bis zu 4 Personen erfassen.

Bewegungs-Challenge

Suchen Sie die bewegteste Person in Ihrer Firma oder Ihrem Verein? Möchten Sie wissen, welches Familienmitglied sich am meisten bewegt oder ob Sie sich mehr bewegen als Ihre Freunde? Mit der App können Sie Ihre Freunde, Ihre Familie, die Vereins-/ oder Arbeitskollegen zur Bewegungs-Challenge herausfordern und gleichzeitig Bewegungsminuten für Affoltern am Albis sammeln!



AffolternBewegt! zu Zeiten von Corona

Die Gesundheit der Bevölkerung steht für uns an oberster Stelle. Aus diesem Grund müssen wir flexibel auf die aktuelle Corona-Situation reagieren können. Anpassungen im Programm können die Folge sein - dafür bitten wir Sie um Verständnis.

Auf der Homepage der Anbieter können Sie sich darüber informieren, ob die Anlässe wie geplant stattfinden werden. Am Ende der Broschüre finden Sie ausserdem die E-Mail Adressen der Veranstalter.

Viele Anlässe finden dieses Jahr individuell und digital statt. Weitere Informationen zu diesen Anlässen finden Sie auf der Homepage der Veranstalter und auf [/www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT an physischen Anlässen von AffolternBewegt! teilnehmen. Den Sicherheitsanweisungen der Veranstalter muss nachgekommen werden. Die Teilnehmenden müssen Hygienemasken und Handdesinfektionsmittel mitbringen.

Für weitere Informationen steht Ihnen Karen Hug gerne zur Verfügung:

Karen Hug
Stadt Affoltern am Albis
Abteilung Soziales und Gesellschaft
044 762 56 53
karen.hug@stadtaffoltern.ch



Vereine in Affoltern am Albis

Affoltern am Albis verfügt über viele engagierte Vereine und Institutionen. Für den Stadtrat sind die Vereine eine unverzichtbare und wertvolle Basis des sportlichen, kulturellen und gesellschaftlichen Lebens in der Stadt und im Bezirk Affoltern.

Der Stadtrat begrüsst die Aktivitäten der Vereine, welche zur positiven und vielfältigen Entwicklung des Zusammenlebens beitragen.

Vereine ermöglichen soziale Teilhabe, kulturelle Vielfalt und bieten attraktive Freizeitangebote. Damit fördern sie das Wohlbefinden und die Gesundheit der Einwohner. Mit ihrem Engagement tragen die Vereine wesentlich zur Identität der Stadt und zum Zusammengehörigkeitsgefühl der Bewohner bei.

Vereine engagieren sich für verschiedene Alters- und Interessensgruppen.

Sie bieten sinnvolle Freizeitgestaltung, was zu einer hohen Lebensqualität der Bevölkerung beiträgt.



*Säulitrail - Säulisammeln von den Ohren bis zum Schwanz

Start: zu den im Programm angegebenen Zeiten

Gruppengrösse: 2 – 5 Personen

Was: Rundgang durch die Stadt in 5 verschiedenen Kategorien, für gemütliche und ambitioniertere, für Stadtkenner und Menschen, die die Stadt kennen lernen möchten sowie für Sportler

Dauer: je nach Kategorie 1 - 3 Stunden

Treffpunkt: Stadthaus

Startevent - 1. Mai 2021, Samstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag (Homepage)	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz
13:30-17:00	Tschägg-Point Kindernachmittag, Chrischona Affoltern	6-12	Alte Obfelderstrasse 24



Wenn es die Situation erlaubt:

Festwirtschaft und verschiedene Aktivitäten auf dem Marktplatz, organisiert durch den HSV und den Bauspielplatz. Aktuelle Informationen dazu auf der Homepage der Stadt Affoltern am Albis.

2. Mai 2021, Sonntag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz

3. Mai 2021, Montag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag (Homepage)	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
10:00-11:00	Get-Free Gesundheitstraining Rücken, Herz, Gelenk und Figur, Karate Center	30+	Lindenmoosstrasse 10
10:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinpirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
15:00-16:00	Nordic Walking für Senioren, einfaches Training unter Anleitung, Spital Affoltern	60+	Melchior-Hirzelweg 42
18:00-19:00	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungs-training für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
18:00-19:00	Kinderkarate, Karate Center Albis	6-9	Lindenmoosstrasse 10
19:00-20:00	Karate für Jugendliche, Karate Center Albis	10-16	Lindenmoosstrasse 10

19:15-20:15	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
20:00-21:00	Karate, Karate Center Albis	16-122	Lindenmoosstrasse 10
20:00-21:00	Karate, Karate Center Albis	40+	Lindenmoosstrasse 10

4. Mai 2021, Dienstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
Noch offen	Ein Ironman in einem Monat, geführtes Schwimmtraining, TRIAMT.CH	15+	Siehe TRIAMT.CH
10:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
15:00-16:00	Rücken-Fit mit einem dipl. Rückentrainer, Karate Center Albis	50+	Lindenmoosstrasse 10
17:45-19:00	Pilates für Anfänger, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
18:00-19:30	Probetraining für Mädchen, Fussballclub Affoltern am Albis	11-13	Sportplatz Moos
18:30-19:30	Kampftraining mit Boxhandschuhen, Karate Center Albis	6-16	Lindenmoosstrasse 10
19:00-20:00	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
20:00-21:00	Einführungstraining Karate, Karate Center Albis	50+	Lindenmoosstrasse 10

5. Mai 2021, Mittwoch

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliohek-affoltern.ch
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
Noch offen	Skateanlage bauen, Jugendarbeit Affoltern am Albis	10-17	Jugendtreff Hirtschür
10:00-11:00	Nordic Walking für Senioren, einfaches Training unter Anleitung, Spital Affoltern	60+	Melchior-Hirzelweg 42
13:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz
16:00-17:30	Luftgewehr Schnuppertraining Feldschützen-Gesellschaft Zwillikon	10-16	Gemeindesaal Ottenbach
17:00-18:00	Bonsai Karate, Karate Center Albis	3-5	Lindenmoosstrasse 10
18:00-20:00	Offenes Training Gewehr 300 Meter Feldschützen-Gesellschaft Zwillikon	16+	Schiessanlage Zwillikon
18:00-19:00	Spiel und Plausch mit Karate, Karate Center Albis	6-10	Lindenmoosstrasse 10
18:45-19:45	Ein Ironman in einem Monat, geführtes Lauftraining, TRIAMT.CH	15+	Sportanlage Moos
19:00-20:00	Selbstverteidigung zusammen mit der Stadtpolizei, Karate Center Albis	1Alle	Lindenmoosstrasse 10
20:00-21:00	Schottisch, Ländler, Stümpeli - Live-Musik und Tanz, KulturAffoltern	Alle	Kasinosaal / Homepage

6. Mai 2021, Donnerstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.biblihek-affoltern.ch

Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
Noch offen	Skateanlage bauen, Jugendarbeit Affoltern am Albis	10-17	Jugendtreff Hirtschür
Noch offen	Wanderung, Treffpunkt Bahnhof Affoltern am Albis, Verein Seniorendienste	Alle	Siehe Affolterner Anzeiger
09:30-12:15	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchi Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
10:00-11:00	Get-Free Gesundheitstraining Rücken, Herz, Gelenk und Figur, Karate Center	30+	Lindenmoosstrasse 10
12:15-13:15	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchi Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
13:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
18:00-19:00	Selbstverteidigung, Karate Center Albis	6-10	Lindenmoosstrasse 10

7. Mai 2021, Freitag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
Noch offen	Skateanlage bauen, Jugendarbeit Affoltern am Albis	10-17	Jugendtreff Hirtschür
09:00-11:00	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
09:30-10:30	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchi Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
13:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern

14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
18:00-19:30	Probetraining für Mädchen, Fussballclub Affoltern am Albis	11-13	Sportplatz Moos

8. Mai 2021, Samstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
Noch offen	Skateanlage bauen, Jugendarbeit Affoltern am Albis,	10-17	Jugendtreff Hirtschür
09:00-10:00	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchi Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
09:00-10:00	Bewegt in den Gottesdienst, Chrischona Kirche	Alle	Alte Obfelderstrasse 24
09:00-12:00	Bocciaspiel für alle, SP Affoltern und Centro Sociale	Alle	Stadthaus auf dem Kiesplatz
10:00-15:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
11:00-12:00	Selbstverteidigung, Karate Center Albis	6-10	Lindenmoosstrasse 10
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz

9. Mai 2021, Sonntag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)

Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek- affoltern.ch
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:30- 12:00	Ämtlerweg-Wanderung, Gemeinnützige Ge- sellschaft des Bezirks Affoltern	Alle	Bahnhof Bon- stetten-Wett.
13:30- 15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz

10. Mai 2021, Montag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek- affoltern.ch
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:15- 10:15	Feldenkrais in der Gruppe, Indoor, Sonja Moser, www.moser-feldenkrais.ch	Alle	Werkstrasse 8
10:00- 11:00	Get-Free Gesundheitstraining Rücken, Herz, Gelenk und Figur, Karate Center	30+	Lindenmoos- strasse 10
10:00- 19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungs- inspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbiblio- thek Affoltern
13:45- 14:45	Gemeinsames Barfuss laufen, Sonja Mo- ser, www.moser-feldenkrais.ch	Alle	Sportplatz Moos
14:30- 16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
15:00- 16:00	Nordic Walking für Senioren, einfaches Training unter Anleitung, Spital Affoltern	60+	Melchior-Hir- zelweg 42
18:00- 19:00	Kinderkarate, Karate Center Albis	6-9	Lindenmoos- strasse 10
18:00- 19:00	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungs- training für e starchi Mitti	13- 80	Werkstrasse 8 oder Online
19:00- 20:00	Karate für Jugendliche, Karate Center Albis	10- 16	Lindenmoos- strasse 10
19:15- 20:15	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungs- training für e starchi Mitti	13- 80	Werkstrasse 8 oder Online
20:00- 21:00	Karate, Karate Center Albis	16- 122	Lindenmoos- strasse 10

20:00-21:00	Karate, Karate Center Albis	40+	Lindenmoos- strasse 10
20:00-21:30	Tischtennis Probetraining, TTC Affoltern	Alle	Turnhalle Stigeli

11. Mai 2021, Dienstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek- affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
Noch offen	Ein Ironman in einem Monat, geführtes Schwimmtraining, TRIAMT.CH	15+	Siehe TRIAMT.CH
10:00- 19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungs- inspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbiblio- thek Affoltern
14:30- 16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
15:00- 16:00	Rücken-Fit mit einem dipl. Rückentrainer-mit Vor Anmeldung, Karate Center Albis	50+	Lindenmoos- strasse 10
17:00- 20:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	07- 16	Turnhalle Stigeli
17:45- 18:45	Pilates für Anfänger, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13- 80	Werkstrasse 8 oder Online
18:30- 19:30	Kampftraining mit Boxhandschuhen, Karate Center Albis	6-16	Lindenmoos- strasse 10
19:00- 20:00	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstrai- ning für e starchy Mitti	13- 80	Werkstrasse 8 oder Online
20:00- 22:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	16- 122	Turnhalle Stigeli

12. Mai 2021, Mittwoch

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)

Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00-15:00	Kreativ-Tag - Bemalung unserer Parkplatzenmauer, Spital Affoltern	14+	Sonnenbergstrasse 27
09:30-10:30	Feldenkrais in der Gruppe, Indoor, Sonja Moser, www.moser-feldenkrais.ch	Alle	Werkstrasse 8
10:00-11:00	Nordic Walking für Senioren, einfaches Training unter Anleitung, Spital Affoltern	60+	Melchior-Hirzelweg 42
13:00-18:00	Skaten vor dem Jugendtreff, Jugendarbeit Affoltern am Albis,	Alle	Jugendtreff Hirtschür
13:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz
13:30-14:30	KOMM TANZ MIT MIR! - Kids des TANZraum laden zum Tanz, in Coop. mit KA	7-8	Kasinosaal & Homepage
14:30-15:30	KOMM TANZ MIT MIR! - Kids des TANZraum laden zum Tanz, in Coop. mit KA	8-9	Kasinosaal & Homepage
15:30-16:30	KOMM TANZ MIT MIR! - Kids des TANZraum laden zum Tanz, in Coop. mit KA	9-10	Kasinosaal & Homepage
16:00-17:30	TargetSprint Schnuppertraining Feldschützen-Gesellschaft Zwillikon	12-20	Gemeindesaal Ottenbach
16:30-17:30	KOMM TANZ MIT MIR! - Kids des TANZraum laden zum Tanz, in Coop. mit KA	10-11	Kasinosaal & Homepage
17:00-18:00	Bonsai Karate, Karate Center Albis	3-5	Lindenmoosstrasse 10
17:00-20:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	07-16	Turnhalle Stigeli
17:30-18:30	KOMM TANZ MIT MIR! - Kids des TANZraum laden zum Tanz, in Coop. mit KA	12-14	Kasinosaal & Homepage
18:00-19:00	Spiel und Plausch mit Karate, Karate Center Albis	6-10	Lindenmoosstrasse 10
18:00-20:00	Offenes Training Gewehr 300 Meter Feldschützen-Gesellschaft Zwillikon	16+	Schiessanlage Zwillikon
18:45-19:45	Ein Ironman in einem Monat, geführtes Lauftraining, TRIAMT.CH	15+	Sportanlage Moos
19:00-20:00	Selbstverteidigung zusammen mit der Stadtpolizei, Karate Center Albis	1Alle	Lindenmoosstrasse 10
20:00-22:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	16-122	Turnhalle Stigeli

13. Mai 2021, Donnerstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
10:00-11:00	Get-Free Gesundheitstraining Rücken, Herz, Gelenk und Figur, Karate Center	30+	Lindenmoosstrasse 10
14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
17:00-20:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	07-16	Turnhalle Stigeli
18:00-19:00	Selbstverteidigung, Karate Center Albis	6-10	Lindenmoosstrasse 10
18:00-22:00	Girls*Only mit sportlicher Aktivität, Jugendarbeit Affoltern am Albis	10-17	Jugendtreff Hirtschür
20:00-22:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	16-122	Turnhalle Stigeli

14. Mai 2021, Freitag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00-11:00	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
09:30-10:30	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchi Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online

13:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136

15. Mai 2021, Samstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
Noch offen	Ein Ironman in einem Monat, gemeinsame Rennrad-Tour, TRIAMT.CH	15+	Siehe TRIAMT.CH
09:00-10:00	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
09:00-18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
10:00-15:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz
14:00-24:00	Boccia, Cucina e Musica - Geselliges Zusammensein, Sp Affoltern&Centro Sociale	Alle	Giessenstr. 21

16. Mai 2021, Sonntag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)

Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00–18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
10:30-12:30	Frühschoppenkonzert Edi's Musikanten	Alle	Marktplatz
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz

17. Mai 2021, Montag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00-18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
09:15-10:15	Feldenkrais in der Gruppe, Indoor, Sonja Moser, www.moser-feldenkrais.ch	Alle	Werkstrasse 8
10:00-11:00	Get-Free Gesundheitstraining Rücken, Herz, Gelenk und Figur, Karate Center	30+	Lindenmoosstrasse 10
10:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
13:45-14:45	Gemeinsames Barfuss laufen, Sonja Moser, www.moser-feldenkrais.ch	Alle	Sportplatz Moos
14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
15:00-16:00	Nordic Walking für Senioren, einfaches Training unter Anleitung, Spital Affoltern	60+	Melchior-Hirzelweg 42
18:00-19:00	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
18:00-19:00	Kinderkarate, Karate Center Albis	6-9	Lindenmoosstrasse 10
19:00-20:00	Karate für Jugendliche, Karate Center Albis	10-16	Lindenmoosstrasse 10
19:15-20:15	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online

20:00-21:00	Karate, Karate Center Albis	16-122	Lindenmoosstrasse 10
20:00-21:00	Karate, Karate Center Albis	40+	Lindenmoosstrasse 10
20:00-21:00	Raus aus der Mami-Falle, Inputs von Anja Knabenhans, Familienclub Affoltern	Alle	Zoom
20:00-21:30	Tischtennis Probetraining, TTC Affoltern	Alle	Turnhalle Stigeli

18. Mai 2021, Dienstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
Noch offen	Ein Ironman in einem Monat, geführtes Schwimmtraining, TRIAMT.CH	15+	Siehe TRIAMT.CH
09:00– 18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
10:00- 19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungs- inspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbiblio- thek Affoltern
14:30- 16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
15:00- 16:00	Rücken-Fit mit einem dipl. Rückentrainer- Karate Center Albis	50+	Lindenmoos- strasse 10
17:00- 20:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	07- 16	Turnhalle Stigeli
17:45- 18:45	Pilates für Anfänger, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchi Mitti	13- 80	Werkstrasse 8 oder Online
18:30- 19:30	Kampftraining mit Boxhandschuhen, Karate Center Albis	6-16	Lindenmoos- strasse 10
19:00- 20:00	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungs- training für e starchi Mitti	13- 80	Werkstrasse 8 oder Online
20:00- 22:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	16- 122	Turnhalle Stigeli

19. Mai 2021, Mittwoch

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00-18:00	Spaziergang um den Seewadel Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
09:30-10:30	Feldenkrais in der Gruppe, Indoor, Sonja Moser, www.moser-feldenkrais.ch	Alle	Werkstrasse 8
10:00-11:00	Nordic Walking für Senioren, einfaches Training unter Anleitung, Spital Affoltern	60+	Melchior-Hirzelweg 42
13:00-18:00	Skaten vor dem Jugendtreff, Jugendarbeit Affoltern am Albis,	Alle	Jugendtreff Hirtschür
13:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz
16:00-17:30	Luftgewehr Schnuppertraining Feldschützen-Gesellschaft Zwillikon	10-16	Gemeindesaal Ottenbach
17:00-18:00	Bonsai Karate, Karate Center Albis	3-5	Lindenmoosstrasse 10
17:00-20:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	07-16	Turnhalle Stigeli
18:00-19:00	Spiel und Plausch mit Karate, Karate Center Albis	6-10	Lindenmoosstrasse 10
18:00-20:00	Offenes Training Gewehr 300 Meter Feldschützen-Gesellschaft Zwillikon	16+	Schiessanl. Zwillikon
18:45-19:45	Ein Ironman in einem Monat, geführtes Lauftraining, TRIAMT.CH	15+	Sportanlage Moos
19:00-20:00	Selbstverteidigung zusammen mit der Stadtpolizei, Karate Center Albis	Alle	Lindenmoosstrasse 10
20:00-22:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	16-122	Turnhalle Stigeli
20:00-22:00	Jugend, Psychische Gesundheit und Corona, Jugendarbeit Affoltern am Albis	Alle	Online-Veranstaltung

20. Mai 2021, Donnerstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
Noch offen	Wanderung, Treffpunkt Bahnhof Affoltern am Albis, Verein Seniorendienste	Alle	Siehe Affolterner Anzeiger
09:00–18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
09:30-10:30	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchi Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
12:15-13:15	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchi Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
13:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
17:00-20:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	07-16	Turnhalle Stigeli
20:00-22:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	16-122	Turnhalle Stigeli

21. Mai 2021, Freitag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern

09:00–18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
09:30-10:30	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
13:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern

22. Mai 2021, Samstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00-10:00	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
09:00–18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
10:00-11:00	Gemeinsames Barfuss laufen, Sonja Moser, www.moser-feldenkrais.ch	Alle	Sportplatz Moos
10:00-15:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz

23. Mai 2021, Sonntag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)

Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00-18:00	Spaziergang um den Seewadel – Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz

24. Mai 2021, Montag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00–18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
10:00-11:00	Get-Free Gesundheitstraining Rücken, Herz, Gelenk und Figur, Karate Center	30+	Lindenmoosstrasse 10
14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
18:00-19:00	Kinderkarate, Karate Center Albis	6-9	Lindenmoosstrasse 10
19:00-20:00	Karate für Jugendliche, Karate Center Albis	10-16	Lindenmoosstrasse 10
20:00-21:00	Karate, Karate Center Albis	16-122	Lindenmoosstrasse 10
20:00-21:00	Karate, Karate Center Albis	40+	Lindenmoosstrasse 10

25. Mai 2021, Dienstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)

Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
Noch offen	Ein Ironman in einem Monat, geführtes Schwimmtraining, TRIAMT.CH	15+	Siehe TRIAMT.CH
09:00–18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
10:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
15:00-16:00	Rücken-Fit mit einem dipl. Rückentrainer mit Voranmeldung, Karate Center Albis	50+	Lindenmoosstrasse 10
17:00-20:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	07-16	Turnhalle Stigeli
17:45-18:45	Pilates für Anfänger, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchi Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
18:00-19:30	Probetraining für Mädchen, Fussballclub Affoltern am Albis	14-15	Butzenwiese
18:30-19:30	Kampftraining mit Boxhandschuhen, Karate Center Albis	6-16	Lindenmoosstrasse 10
18:30-19:30	Gemeinsames Barfuss laufen, Sonja Moser, www.moser-feldenkrais.ch	Alle	Sportplatz Moos
19:00-20:00	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchi Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
20:00-22:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	16-122	Turnhalle Stigeli

26. Mai 2021, Mittwoch

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00–18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
09:30-10:30	Feldenkrais in der Gruppe, Indoor, Sonja Moser, www.moser-feldenkrais.ch	Alle	Werkstrasse 8

10:00-11:00	Nordic Walking für Senioren, einfaches Training unter Anleitung, Spital Affoltern	60+	Melchior-Hirzelweg 42
13:00-18:00	Skaten vor dem Jugendtreff, Jugendarbeit Affoltern am Albis,	Alle	Jugendtreff Hirtschür
13:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz
13:30-17:00	Bike tour 60plus, Chrischona Affoltern	60+	Marktplatz
16:00-17:30	TargetSprint Schnuppertraining Feldschützen-Gesellschaft Zwillikon	12-20	Gemeindesaal Ottenbach
17:00-18:00	Bonsai Karate, Karate Center Albis	3-5	Lindenmoosstrasse 10
17:00-20:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	07-16	Turnhalle Stigeli
18:00-19:00	Spiel und Plausch mit Karate, Karate Center Albis	6 -10	Lindenmoosstrasse 10
18:00-20:00	Offenes Training Gewehr 300 Meter Feldschützen-Gesellschaft Zwillikon	16+	Schiessanlage Zwillikon
18:00-21:00	Kirchturmbesteigung Reformierte Kirche Affoltern	Alle	Zürichstrasse 94
18:45-19:45	Ein Ironman in einem Monat, geführtes Lauftraining, TRIAMT.CH	15+	Sportanlage Moos
19:00-20:00	Selbstverteidigung zusammen mit der Stadtpolizei, Karate Center Albis	1Alle	Lindenmoosstrasse 10
20:00-21:00	Jerusalem, Saturday Night Fever - Line Dance für jedermann, KulturAffoltern	Alle	Kasinosaal & Homepage
20:00-22:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	16-122	Turnhalle Stigeli

27. Mai 2021, Donnerstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern

09:00–18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
09:30-10:30	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
10:00-11:00	Get-Free Gesundheitstraining Rücken, Herz, Gelenk und Figur Karate Center	30+	Lindenmoosstrasse 10
12:15-13:15	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
13:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
13:45-14:45	Gemeinsames Barfuss laufen, Sonja Moser, www.moser-feldenkrais.ch	Alle	Sportplatz Moos
14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
17:00-20:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	07-16	Turnhalle Stigeli
18:00-19:00	Selbstverteidigung, Karate Center Albis	6-10	Lindenmoosstrasse 10
18:00-19:30	Probetraining für Mädchen, Fussballclub Affoltern am Albis	14-15	Butzenwiese
18:00-22:00	Boys*Only mit sportlicher Aktivität, Jugendarbeit Affoltern am Albis	10-17	Jugendtreff Hirtschür
20:00-22:00	Handball Probetraining, HSV Säuliamt	16-122	Turnhalle Stigeli

28. Mai 2021, Freitag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00–18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
09:00-11:00	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
09:30-10:30	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online

10:00-16:00	Das Infomobil von Alzheimer Zürich ist auf Touren. Infos rund um Demenz	Alle	Vor dem Cooppark
13:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
14:30-15:30	Inspiriert–Bewegt–im Austausch, Workshop für Angehörige, Alzheimer Zürich	Alle	Kasinosaal, Marktplatz 1
14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136

29. Mai 2021, Samstag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00-10:00	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 oder Online
09:00-18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
10:00-15:00	Offener Bauspielplatz mit Repair-Café	Alle	Bauspielplatz
12:00-14:00	Orientierungslauf für Alle, OLG Säuliamt, in Aeugst	Alle	Schulhaus Gallenbüel
12:00-13:30	Ev. Walking-OL (Aeugst), OLG Säuliamt, weitere Informationen auf der Homepage	Alle	Schulhaus Gallenbüel
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz

30. Mai 2021, Sonntag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)

Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00-18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
10:00	Familienvelotour bei schönem Wetter, Familienclub Affoltern	Alle	Kronenplatz
10:00-15:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
13:30-15:30	Säulisammeln* von den Ohren bis zum Schwanz, Ortsmuseum Affoltern am Albis	Alle	Marktplatz

31. Mai 2021, Montag

Zeit	Was / Wer	Alter	Ort
Frei	Actionbound rund um Affoltern am Albis und die Familie, Familienclub Affoltern	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Der Familienclub Affoltern bringt mit Bastelideen Bewegung in den Alltag	Alle	Individuell (Homepage)
Frei	Ein Ironman in einem Monat, Individuelle Einheiten, TRIAMT.CH	15+	Individuell (Homepage)
Frei	B(a)uch-Beine-Po: Bewegung für Zuhause Fit durch den Mai mit RBA und Gut Training	Alle	www.bibliothek-affoltern.ch
Frei	Sport von Kopf bis Fuss. Die Bibliothek lädt zur geistige Fitness auf dem Vitaparcour ein	Alle	Vitaparcour Affoltern
09:00-18:00	Spaziergang um den Seewadel - Übungen zur Gesundheitsförderung	Alle	Giessenstrasse 23A
10:00-19:00	Bewegung To Go - ein Set mit Bewegungsinspirationen in der Bibliothek abholen	Alle	Regionalbibliothek Affoltern
14:30-16:30	Bewegungsspiele für Kinder, Familienzentrum Bezirk Affoltern	1-6	Zürichstrasse 136
15:00-16:00	Nordic Walking für Senioren, einfaches Training unter Anleitung, Spital Affoltern	60+	Melchior-Hirzelw. 42
18:00-19:00	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 o. Online
19:15-20:15	Pilates, Rebekka's Pilates & Bewegungstraining für e starchy Mitti	13-80	Werkstrasse 8 o. Online
20:00-21:30	Tischtennis Probetraining, TTC Affoltern	Alle	Turnhalle Stigeli

Folgende Akteure haben dieses vielfältige und attraktive Programm erst ermöglicht. Wir danken allen Beteiligten für ihr grosses Engagement!

Besonderen Dank an unsere Künstlerin Dodo Weiss, die das Maskottchen von AffolternBewegt! gestaltet hat.

Alzheimer Zürich

nina.wolf@alz-zuerich.ch
www.alzheimer-schweiz.ch

Bauspielplatz Affoltern am Albis

info@bauspielplatz.ch
www.bauspielplatz.ch

Centro Sociale

francopala@bluewin.ch

Chrischona

andiwolf@gmx.ch
www.sunntig.ch

Edi's Musikanten

lang.hugo@bluewin.ch
www.edis-blasmusikanten.ch

Familienclub

info@familienclubaffoltern.ch
www.familienclubaffoltern.ch

FSG Zwillikon

albert.suter@datazug.ch
www.zwillikon-fsg.ch

Fussballclub Affoltern am Albis

events@fcaffoltern.ch
www.fcaffoltern.ch

GGA

rudolf.wegmann@bluewin.ch
www.ggaffoltern.ch

HSV Säuliamt

praesident@hsv-s.ch
www.hsv-s.ch

Jugendarbeit Affoltern am Albis

jessica.volmar@vjf.ch
www.ja-aaa.ch

Karate Center Albis

info@karate-albis.ch
www.karate-albis.ch

KulturAffoltern

info@kulturaffoltern.ch
www.kulturaffoltern.ch

MNA Zentrum Lilienberg

mlahiaoui@osa.ch

Moser-Feldenkrais

sonja.moser@feldenkrais.ch
www.moser-feldenkrais.ch

ohoo! Kinder- und Jugendtheater

info@ohoo.ch
www.ohoo.ch

OLG Säuliamt

info@olg-saeuliamt.ch
www.olg-saeuliamt.ch

Ortsmuseum A.a.A. / Zwillikon

um.grob@bluewin.ch
www.museum-affoltern.ch

Rebekka's Pilates & Bewegung

info@rebekka-egger.ch
www.rebekka-egger.ch

Reformierte Kirche

pia.kinner@ref-affoltern.ch
www.refkircheaffoltern.ch

Regionalbibliothek

bibliothek@stadtaffoltern.ch
www.bibliothek-affoltern.ch

RRC

info@rrc-amt.ch
www.rrc-amt.ch

Senioren Dienste Affoltern

ernst.bruendler@bluewin.ch

Spielgruppen Spielwerkstatt

info@spiel-werkstatt.ch
www.spiel-werkstatt.ch

Stadt Affoltern am Albis

gesellschaft@stadtaffoltern.ch
www.stadtaffoltern.ch

Seewadel

bildung@seewadel.info
www.seewadel.ch

SP

felixfuerer@gmx.ch
www.spaffoltern.ch

Spital Affoltern

marketing@spitalaffoltern.ch
www.spitalaffoltern.ch

TTC Affoltern

info@ttcaa.ch
www.ttcaa.ch

Sponsoren

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

RAIFFEISEN



**Kanton Zürich
Sportamt**

SIGG FOTOGRAFIE

coop

Groupe Mutuel

Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

ACCOPRINT

