

GEMEINNÜTZIGER VEREIN · ZÜRICH

BEWEGUNG
VERBINDET

PushZurich

Verein für Bewegung und Gemeinschaft

Bewegung verbindet.

PushZurich ist mehr als ein Sportverein.

Angefangen hat es mit ein paar Leuten, die sich auf einem Platz mitten in Zürich zum Training trafen. Ohne Anmeldung, ohne Halle, ohne Plan. Wer vorbeikam und stehen blieb, machte einfach mit.

Der Anlass war simpel: In einer Stadt, in der man täglich Hunderten begegnet, kennt man oft niemanden. Bewegung war der einfachste Vorwand, das zu ändern. Man muss nicht reden, um gemeinsam etwas durchzuziehen — danach redet man ohnehin.

Daraus wurde ein gemeinnütziger Verein. Geblieben ist das Prinzip: offen, kostenlos, draussen. Aus Fremden werden Trainingspartner, aus Trainingspartnern Freunde.



**Jede Person
ist willkommen.**

Wir bewegen Menschen. Gemeinsam.

Fünzig Liegestütze schafft man auch allein. Aber man bleibt nicht dabei. Was Menschen hält, ist der Moment, in dem jemand mitzählt — und beim nächsten Mal fragt, ob man wieder kommt.



Bewegung

Draussen, kostenlos, ohne Anmeldung.



Gemeinschaft

Aus Fremden werden Trainingspartner.



Gesundheit

Prävention, die sich nicht nach Therapie anfühlt.



Motivation

Allein hört man auf. Zu zwölf nicht.



Inklusion

Keine Beiträge, keine Ausrüstung, keine Hürde.



Persönliche Entwicklung

Wer sich einmal überwindet, kommt wieder.

Aus Anstrengung wird **Gemeinschaft.**

Unsere Trainings und Events sind **für alle**.

Sieben Formate, ein Prinzip: Wer auftaucht, gehört dazu. Kein Mindestlevel, keine Anmeldung, keine Kosten.

- ✓ Outdoor Trainings
- ✓ Laufgruppen
- ✓ Calisthenics & Kraft
- ✓ Yoga & Mobility
- ✓ Gemeinsame Events
- ✓ Special Challenges
- ✓ Workshops & Talks

seit **2026**



Für jede Generation. Für alle Menschen.

Bei uns steht die Sechzigjährige neben dem Teenager und der Marathonläufer neben jemandem, der zum ersten Mal mitmacht.



Kinder & Jugendliche



Erwachsene



Senior:innen



Familien



Alle Hintergründe · Alle Geschichten



«Ich bin allein hingegangen und mit acht Nummern im Handy nach Hause.»

PLATZHALTER — ECHTES TEILNEHMERZITAT EINSETZEN

Sondern dass du **dabei bist.**

Nähe ist keine Frage der Distanz.

In Zürich leben Menschen aus 170 Nationen dicht nebeneinander. Gut vier von zehn Haushalten in der Stadt bestehen aus einer einzigen Person. Man begegnet täglich Hunderten — und kennt im eigenen Quartier kaum jemanden.

Einsamkeit ist hier kein Randthema. Sie trifft Studierende so wie Neuzugezogene, Alleinerziehende und ältere Menschen. Wer neu ist, findet Wohnung und Arbeit schneller als Anschluss.

Wir lösen das nicht mit einem Konzept. Wir stellen uns auf einen Platz und fangen an. Wer will, macht mit. Genau diese Schwelle ist niedrig genug, dass es funktioniert.



452'421

Menschen in Zürich

170+

Nationalitäten

500+

bereits bei uns registriert

QUELLE STADTZAHLN: STATISTIK STADT ZÜRICH

Gemeinsam für Zürich.

Ein ehrenamtliches Team mit einer gemeinsamen Überzeugung:
Bewegung verbindet Menschen — und macht eine Stadt stärker.

CT

PORTRAIT FOLGT

Carmelo Taglialegami

Gründer & Präsident

CN

PORTRAIT FOLGT

Conan Narbutas

Vizepräsident

NS

PORTRAIT FOLGT

Nicola Saxer

Leadership & Unternehmensentwicklung

CA

PORTRAIT FOLGT

Corina Arcelia

Leitung Eventkoordination

MC

PORTRAIT FOLGT

Marco Cellura

Leitung Merchandising & Shop

KM

PORTRAIT FOLGT

Kaspar Mattheus

Marketing & Webentwicklung

CT

PORTRAIT FOLGT

Cirano Tondi

Finanzen (Kassier)

Ehrenamtlich.

Alle Rollen sind unbezahlt. Was hereinkommt, fließt in Trainings, Material und Events — nicht in Strukturen.

Gemeinsam mehr bewirken.

Eine Partnerschaft mit PushZurich ist keine Logoplatzierung. Sie ist der Unterschied zwischen einem Training, das stattfindet, und einem, das ausfällt. Über 500 Menschen haben sich bereits registriert — erreicht dort, wo sie ohnehin sind: draussen, mitten in Zürich.



Gesellschaftlicher Nutzen

Prävention beginnt nicht in der Praxis, sondern auf dem Platz.



Sichtbarkeit mit Haltung

Ihr Name steht dort, wo Menschen sich begegnen — nicht dort, wo sie wegklicken.



Wert für Mitarbeitende

Teams, die zusammen trainieren, reden auch im Büro anders miteinander.

UNSERE PARTNER UND WUNSCHPARTNER



Stadt Zürich

Gesundheitsdirektion

Zürcher Kantonalbank

CSS

Migros Kulturprozent

Ihr Logo hier

Sprechen wir über eine **Partnerschaft.**

info@pushzurich.ch · www.pushzurich.ch

Mach mit. Sei dabei. Bring Zürich in Bewegung.

Du musst nichts können und nichts mitbringen.
Einmal auftauchen genügt — den Rest macht die Gruppe.

Mitmachen

Nächstes offenes Training: [Datum · Ort einsetzen].

Unterstützen

Als Volunteer, mit Material oder mit einem Beitrag.

Partner werden

Ein Training kostet weniger, als man denkt.

- www.pushzurich.ch
- info@pushzurich.ch
- [@pushzurich](https://www.instagram.com/pushzurich)



SCANNEN & DABEI SEIN

