# Workshops 2027

Sektion Dietlikon
vitaswiss
bewegt Menschen

# Bewegungsqualität ist Lebensqualität

Thema des Vortrags am 2. Februar 2027

| | | |
|---|---|---|
| | Dienstag | 09.30 – 10.45 Uhr |
| Kurs | 02.03./09.03.//23.03.//06.04./13.04.2027 | |
| **Rücken Fit** | Mittwoch | 09.00 – 09.55 Uhr |
| Kurs 1 | 03.03./10.03./17.03./24.03.2027 | |
| Kurs 2 | 12.05./19.05./26.05./02.06.2027 | |
| **Yoga** | Mittwoch | 10.05 – 11.00 Uhr |
| Kurs 1 | 03.03./10.03./17.03./24.03.2027 | |
| Kurs 2 | 12.05./19.05./26.05./02.06.2027 | |
| **Entspannung** | Mittwoch* | 18.00 – 19.15 Uhr |
| Kurs 1* abends | 14.04./21.04.//12.05.//26.05./02.06.2027 | |
| Kurs 2* abends | 03.11./10.11./17.11./24.11./01.12.2027 | |
| **Tai Ji** | Donnerstag* | 19.30 – 20.30 Uhr |
| Kurs 1* abends | 14.01./21.01.//04.02./11.02.2027 | |
| Kurs 2* abends | 13.05./20.05./27.05./03.06.2027 | |
| **Faszien nach L&B** | Freitag | 09.30 – 11.00 Uhr |
| Kurs 1 | 15.01. und 22.01.27 (Fit ins neue Jahr, ganzer Körper) | |
| Kurs 2 | 01.10. und 08.10.27 (Wandern Beine + Arme, ganzer Körper) | |

Infos und Anmelden unter www.vitaswiss-dietlikon.ch