

# Jahresprogramm 2026

## Workshops

### Feldenkrais Methode / bewegte Entspannung

Dienstag 10.05 – 11.00 Uhr

Kurs 1: 06.01. / 13.01. / 20.01. // 03.02. // 24.02. // 10.03.2026 und  
18.08. / 25.08. / 01.09. // 15.09. / 22.09. / 29.09.2026 (12x)

### Mittwoch 18.15 -19.15 Uhr abends

Kurs 2: 07.01. / 14.01. / 21.01. // 04.02. // 25.02. / 11.03.2026 und  
19.08. / 26.08. / 02.09. // 16.09. / 23.09. / 30.09.2026 (12x)

### Rücken Fit Mittwoch 09.00 – 09.55 Uhr

Kurs 1: 25.02. / 04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03.2026 (5x)

Kurs 2: 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06.2026 (5x)

Kurs 3: 19.08. bis 16.12.2026 (16x)

### Tai Ji Einführungen Donnerstag 19.30 – 20.30 Uhr abends

Kurs 1: 26.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03.2026 (Einführung)

Kurs 2: 11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07.2026 (Einführung)

Kurs 3: 20.08. bis 17.12.2026 (Vertiefung)

### Entspannung und Achtsamkeit Mittwoch 18.00–19.15 Uhr abends

Kurs 1: 18.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04. / 15.04.2026

Kurs 2: 28.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11.2026

### Faszienübungen Liebscher & Bracht Freitag 09.30 – 11.00 Uhr

Kurs 1: 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11.2026 (Ganzer Körper)

## Anlässe

### 48. Generalversammlung

Donnerstag 26. März, 19 Uhr, Kath. Pfarreizentrum St. Michael, Dietlikon

### 01. Mai Interregio Wanderung Region Giswil

Organisation Sektion Obwalden, Infos und Anmeldung; Internet + A. Moor

### 30. Mai Health EXPO Basel, Ausflug mit Gruppe Sektion Dietlikon

### 05. – 13. Sept. Bewegungswoche

Organisation Sportnetz, für Dietlikon, Wangen-Brüttisellen und Wallisellen

### 12. Sept. vitaswiss Aktiv-Tag für Alle in Düdingen FR

Organisation Verband, Infos und Anmeldung; Internet + Anita Moor

## Wanderungen

Winter 09. Jan. // Frühling 24. April // Sommer 03. Juli // Herbst 09. Okt.

Wanderleitung: Roland Scheibler, Gabriela Schärer

# vitaswiss-Fitness-Jahreskurse

\*\*Kurs Qualitop Zertifiziert

Jahresbeitrag

### Fit Gymnastik Dietlikon\*\*

1 Dienstag 19.30 – 20.25 Uhr  
3 Donnerstag 11.00 – 11.55 Uhr

Martina Richter

Fr. 280.00

### Yo Pilates Dance\*\*

2 Donnerstag 09.00 – 09.55 Uhr  
Sporthalle (Gymnastikraum 2.UG)

Martina Richter

Fr. 280.00

### Pilates Dietlikon\*\*

1 Montag 14.00 – 14.55 Uhr  
2 Dienstag 18.30 – 19.25 Uhr  
**3 Mittwoch 09.00 – 09.55 Uhr**  
Sporthalle (Gymnastikraum 2. UG)

Martina Richter

Fr. 280.00

### Neu Rücken Fit\*\*

Daniela Früh

### Yoga Dietlikon

1 Montag 19.00 – 20.00 Uhr  
Hüenerweid (Singsaal 1.0G)

Barbara Trinkler

Monika Wüthrich

Fr. 280.00

2 Mittwoch 10.05 – 11.00 Uhr  
Sporthalle (Gymnastikraum 2.UG)

Daniela Früh

Fr. 280.00

### Männergymnastik\*\*

Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr  
Sporthalle (Gymnastikraum 2.UG)

Diana Aleksieienko

Fr. 280.00

Daniela Frehner

### Funktionelle Gymnastik

**1 Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr**  
**2 Donnerstag 19.30 – 20.30 Uhr**  
3 Donnerstag\*\* 10.00 – 10.55 Uhr  
Sporthalle (Gymnastikraum 2.UG)

### Workshops

Workshops

Martina Richter

siehe linke Seite

siehe linke Seite

Fr. 280.00

### Atemgymnastik\*\*

Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr  
Wallisellen, Bürgli Mitte, Zi M003 MRaum

Daniela Frehner

Fr. 280.00

Doris Gygax

### Qi Gong Dietlikon

Donnerstag 18.15 - 19.15 Uhr  
Hüenerweid (Singsaal 1.0G)

Margrit Hotz

Fr. 280.00

### Walking-Treff Dietlikon\*\*

Montag 08.30 – 09.30 Uhr  
Treffpunkt: Hardwald PP Klotenerstr.

Elisabeth Leimbacher

Fr. 280.00

«In den Schulferien finden keine Fitness Stunden statt!»