

Jahresprogramm 2026

Workshops

Feldenkrais Methode / bewegte Entspannung

Dienstag 10.05 – 11.00 Uhr

Kurs1: 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 Düringen 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

Martina Richter

Fr. 280.00

3 Donnerstag 11.00 – 11.55 Uhr

Yo Pilates Dance**

2 Donnerstag 09.00 – 09.55 Uhr

Martina Richter

Fr. 280.00

Sporthalle (Gymnastikraum 2.UG)

Pilates Dietlikon**

1 Montag 14.00 – 14.55 Uhr

Martina Richter

Fr. 280.00

2 Dienstag 18.30 – 19.25 Uhr

3 Mittwoch 09.00 – 09.55 Uhr

Neu Rücken Fit**

Sporthalle (Gymnastikraum 2. UG)

Daniela Früh

Yoga Dietlikon

Barbara Trinkler

1 Montag 19.00 – 20.00 Uhr

Monika Wüthrich

Fr. 280.00

Hüenerweid (Singsaal 1.OG)

2 Mittwoch 10.05 – 11.00 Uhr

Daniela Früh

Fr. 280.00

Sporthalle (Gymnastikraum 2.UG)

Männnergymnastik**

Diana Aleksieienko

Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr

Fr. 280.00

Sporthalle (Gymnastikraum 2.UG)

Daniela Frehner

Funktionelle Gymnastik

1 **Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr**

Workshops

siehe linke Seite

2 **Donnerstag 19.30 – 20.30 Uhr**

Workshops

siehe linke Seite

3 **Donnerstag** 10.00 – 10.55 Uhr**

Martina Richter

Fr- 280.00

Sporthalle (Gymnastikraum 2.UG)

Atemgymnastik**

Daniela Frehner

Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr

Fr. 280.00

Wallisellen, Bürgli Mitte, Zi M003 M Raum

Doris Gygax

Qi Gong Dietlikon

Donnerstag 18.15 - 19.15 Uhr

Margrit Hotz

Fr. 280.00

Hüenerweid (Singsaal 1.OG)

Walking-Treff Dietlikon**

Montag 08.30 – 09.30 Uhr

Elisabeth

Fr. 280.00

Treffpunkt: Hardwald PP Klotenerstr.

Leimbacher

«In den Schulferien finden keine Fitness Stunden statt!»