

Jahresprogramm 2024

Workshops

Qi Gong im Alltag

Dienstag 09.00 – 09.55 Uhr, Kurse: 1, 2, 3, 4, Jan., Mai, Sept., Nov.

MBSR-Achtsamkeitskurs

Jeweils Mittwoch vom 31. Januar – 24. April in Dübendorf

Feldenkrais Methode /bewegte Entspannung

Dienstag 10.10 – 11.05 Uhr, Kurse: 1, 3, Jan. – April, Sept. – Dez.

Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr, Kurse: 2, 4, März – April, Okt. – Dez.

Walking klassisch

Freitag 08.30 – 09.30 Uhr, Mai – Juni (4 Lektionen)

Pilates-Dance

Donnerstag 09.00 – 09.55 Uhr, Kurse: 1, 3, Mai – Juni (8x)

Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr, Kurse: 2, 4, Mai – Juni (8x)

Faszienübungen Liebscher & Bracht

Freitag 09.30 – 10.50 Uhr, Kurse: 1, 2, November

Vorträge

Frau Dr. Wiechel / SWISS MOUNTAIN CLINIC

Mittwoch 28. Februar, 19.30 Uhr, im Gsellhof Brüttsellen

Anlässe

Alti Sagi Bassersdorf

Samstag 20. April

46. Generalversammlung

Donnerstag 21. März, 19 Uhr, Kath. Pfarreizentrum, Dietlikon

900 Jahre Feier Dietlikon

Samstag 24. August mit 2 vitaswiss Events

Bewegungswoche

31. Aug. – Sept., Dietlikon, Wangen-Brüttsellen & Wallisellen

Wanderungen

Winter 12. Januar oder (19.01.)

Frühling 26. April, Sommer 05. Juli, Herbst 27. September

Wanderleitung: Roland Scheibler

Weitere Infos:

Anmeldungen via Flyer oder vitaswiss-dietlikon.ch

Änderungen des Programms sind immer möglich.

vitaswiss-Fitness

**Kurs Qualitop Zertifiziert

Jahresbeitrag
*für Mitglieder

Fit Gymnastik Dietlikon**

1 Dienstag 19.30 – 20.25

3 Donnerstag 11.00 – 11.55

Sporthalle (Gymnastikraum)

Martina Richter

Fr. 280.00*

Fr. 380.00

Pilates Dietlikon**

1 Montag 14.00 – 14.55

2 Dienstag 18.30 – 19.25

3 Mittwoch 09.00 – 09.55

Sporthalle (Gymnastikraum)

Martina Richter

Fr. 280.00*

Fr. 380.00

Daniela Früh

Yoga Dietlikon

1 Montag 19.00 – 20.00

Hüenerweid (Singsaal)

Barbara Trinkler

Monika Wüthrich

Fr. 280.00*

Fr. 380.00

2 Mittwoch 10.05 – 11.00

Sporthalle (Gymnastikraum)

Daniela Früh

Männerymnastik**

Mittwoch 19.30 – 20.30

Sporthalle (Gymnastikraum)

Daniela Frehner

Fr. 280.00

Fr. 380.00

Funktionelle Gymnastik

1 Mittwoch 18.15 – 19.15

2 Donnerstag 09.00 – 09.55

3 Donnerstag** 10.00 – 10.55

Sporthalle (Gymnastikraum)

Pilates, Feldenkrais

Pilates-Dance

Martina Richter

Workshops

Workshops

Fr. 280.00

Fr. 380.00

Atemgymnastik**

Mittwoch 17.30 – 18.30

Wallisellen, Bürgli Mitte Singsaal

Daniela Frehner

Doris Gygax

Fr. 280.00*

Fr. 380.00

Qi Gong Dietlikon

Donnerstag 18.30 -19.30

Hüenerweid (Singsaal)

Karin Braun

Fr. 280.00*

Fr. 380.00

Walking-Treff Dietlikon*

Montag 08.30 – 09.30

Treffpunkt: Hardwald PP Klotenerstr

Elisabeth

Leimbacher

Fr. 280.00*

Fr. 380.00

In den Schulferien keine Turnstunden!

12.-23.02. / 22.04.–03.05. / 15.07.–16.08.

07.-18.10. / 20.12.2024 - 05.01.2025,

10.02.-21.02.2025