

Programm 2022

| | |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28. Januar | Winter Spaziergang Besammlung 13.30 Uhr Bhf. Dietlikon |
| 28. März 2022 | 44. Generalversammlung schriftliche Durchführung |
| | Yoga tagsüber, Einführung dieses Angebotes |
| 26. Jan.– 13.April | Mittwoch Kurs 1 Zeit: 10.05 – 11.00 Uhr (9x) |
| 04. Mai – 11.Juli | Mittwoch Kurs 2 Zeit: 10.05 – 11.00 Uhr (11x) |
| 24.Aug. – 21.Dez. | Mittwoch Kurs 3 Zeit: 10.05 – 11.00 Uhr (15x) |
| 01. April | Frühlingswanderung (Verschiebedatum: 08.04.2022) Zürcher Weinland, leichte/mittlere Wanderung ca. 2 ½ h |
| 14. Mai / 08.Juli / 01. Okt. | Shinrin-Yoku / Entspannung im Wald (einzeln buchbar) |
| 10. Juni – 01. Juli | Die Franklin-Methode®, Workshop (4x) Freitag Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr |
| 15. Juni – 17. Aug. | Qi Gong im Freien, 8x Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr |
| 17. Juni | Sommerwanderung (Verschiebedatum: 24.06.2022) Zentralschweiz, (mittlere Wanderung ca. 2 ¼ h) |
| 03. – 11. September | Bewegungswoche: (siehe separate Broschüre im August) Angebote in Dietlikon, Wangen-Brüttsellen und Wallisellen |
| 16. September | Herbstwanderung (Verschiebedatum: 23.09.2022) Nordostschweiz, (mittlere Wanderung ca. 3 ¼ h) |
| Refresher | Schmerzfrei mit Faszienübungen, Liebscher & Bracht® (2x) |
| 28. Okt.+ 04. Nov. | Freitag Kurs 1 Zeit: 09.30 – 10.50 Uhr |
| 11. + 18. November | Freitag Kurs 2 Zeit: 09.30 – 10.50 Uhr |
| Okt. / November | Ausflug wird später bekannt gegeben. |
| Wanderleitung | Brigitte Hilpertshauser 078 820 63 57 Nuria Alcaraz, Jörgen Bigler, Gabriela Schärer |
| Weitere Infos | Details und Anmeldungen via Flyer und Homepage; Änderungen des Programms sind immer möglich |
| Schulferien 2022 | finden keine Turnlektionen statt 14. - 25. Februar 2022 / 15. April – 29. April / 18. Juli - 19. August / 10. - 21. Oktober / 23. Dez. 2022 - 06. Jan. 2023, 13.2.- 24.2.2023 |

vitaswiss-Fitness

**Kurs mit Qualitop Zertifizierung

Jahresbeitrag
*für Mitglieder

Fit Gymnastik Dietlikon**

| | |
|----------|---------------|
| Dienstag | 19.30 – 20.25 |
| Freitag | 12.15 – 13.10 |

Hüenerweid (Gymnastikraum)

Martina Richter
079 439 08 13

Fr. 280.00*
Fr. 380.00

Pilates Dietlikon**

| | |
|------------|---------------|
| C Montag | 14.00 – 14.55 |
| D Dienstag | 18.30 – 19.25 |
| A Mittwoch | 09.00 – 09.55 |

Hüenerweid (Gymnastikraum)

Martina Richter
079 439 08 13
Daniela Früh
079 307 19 19

Fr. 280.00*
Fr. 380.00

Yoga Dietlikon

| | |
|--------|---------------|
| Montag | 19.00 – 20.00 |
|--------|---------------|

Hüenerweid (Singsaal)

Pia Gosswailer
079 254 98 73
Monika Wüthrich
079 642 11 67

Fr. 280.00*
Fr. 380.00

| | |
|----------|---------------|
| Mittwoch | 10.05 – 11.00 |
|----------|---------------|

Hüenerweid (Gymnastikraum)

Daniela Früh
079 307 19 19

Männerymnastik Dietlikon**

| | |
|------------------------|---------------|
| Mittwoch Krafttraining | 19.30 – 21.00 |
|------------------------|---------------|

Hüenerweid (Gymnastikraum)

Martina Bischof
079 742 60 54

Fr. 280.00*
Fr. 380.00

Funktionelle Gymnastik Dietlikon**

| | |
|------------|---------------|
| Mittwoch | 18.15 – 19.15 |
| Donnerstag | 09.00 – 09.55 |
| Donnerstag | 10.05 – 11.00 |

Hüenerweid (Gymnastikraum)

Martina Bischof
079 742 60 54
Martina Richter
079 439 08 13

Fr. 200.00*
Fr. 300.00

Atemgymnastik**

| | |
|------------------------|---------------|
| Dienstag / Dietlikon | 09.00 – 10.00 |
| Mittwoch / Wallisellen | 17.30 – 18.30 |

Hüenerweid (Gymnastikraum)
Bürgli Mitte (Singsaal)

Marlis Egli
044 833 42 10

Fr. 200.00*
Fr. 300.00

Qi Gong Dietlikon

| | |
|------------|---------------|
| Donnerstag | 18.30 – 19.30 |
|------------|---------------|

Hüenerweid (Singsaal)

Karin Braun
079 945 62 94

Fr. 200.00*
Fr. 300.00

Walking-Treff Dietlikon**

| | |
|--------|---------------|
| Montag | 08.30 – 09.30 |
|--------|---------------|

Treffpunkt: Hardwald Parkpl.Klotenerstr.

Elisabeth
Leimbacher
044 833 21 05

Fr. 280.00*
Fr. 380.00