

Programm 2023

20. Jan. - 10. Feb.	Qi Gong im Alltag Freitag Workshop 1	Zeit: 9.00 – 10.00 Uhr (4x)
24. März - 21. April	Freitag Workshop 2	Zeit: 9.00 – 10.00 Uhr (4x)
27. März 2023	45. Generalversammlung Kath. Pfarreizentrum Dietlikon	
	Feldenkrais Methode / bewegte Entspannung	
28. Feb – 18. April	Dienstag Workshop 1	Zeit: 10.05 – 11.00 Uhr (8x)
09. Mai – 11. Juli	Dienstag Workshop 2	Zeit: 10.05 – 11.00 Uhr (10x)
22. Aug. – 19. Dez.	Dienstag Workshop 3	Zeit: 10.05 – 11.00 Uhr (16x)
22. April	Gesundheitsmesse, im Gsellhof in Brüttisellen	
28. April	Frühlingswanderung	
07. Juli	Sommerwanderung	
02. – 10. September	Bewegungswoche, Infos unter www.bewegungswoche.ch Angebote in Dietlikon, Wangen-Brüttisellen und Wallisellen	
15. Sep. – 06. Okt.	Walken klassische Methode Freitag Workshop	Zeit: 08.30 – 09.30 Uhr (4x)
16. September	Shinrin-Yoku Workshop / Entspannung im Wald (1x) Samstag	Zeit: 11.00 – 13.00 Uhr
29. September	Herbstwanderung	
27. Okt.+ 03. Nov.	Schmerzfrei mit Faszienübungen Liebscher & Bracht® (2x) Freitag Workshop	Zeit: 09.30 – 10.50 Uhr
Okt. / November	Ausflug wird später bekannt gegeben.	
Wanderleitung	Roland Scheibler	
Weitere Infos	Details und Anmeldungen via Flyer und Homepage; Änderungen des Programms sind immer möglich	
Schulferien 2023	finden keine Turnlektionen statt 13. - 24. Februar 2023 / 24. April – 05. Mai / 17. Juli - 18. August / 09. - 20. Oktober / 22. Dez. 2023 - 05. Jan. 2024, 12.2.- 23.2.2024	

vitaswiss-Fitness

**Kurs mit Qualitop Zertifizierung

Jahresbeitrag
*für Mitglieder

Fit Gymnastik Dietlikon**

1 Dienstag	19.30 – 20.25	Martina Richter
3 Freitag	12.20 – 13.15	Martina Richter

Hüenerweid (Gymnastikraum)

Fr. 280.00*
Fr. 380.00

Pilates Dietlikon**

1 Montag	14.00 – 14.55	Martina Richter
2 Dienstag	18.30 – 19.25	Martina Richter
3 Mittwoch	09.00 – 09.55	Daniela Früh

Hüenerweid (Gymnastikraum)

Fr. 280.00*
Fr. 380.00

Yoga Dietlikon

1 Montag	19.00 – 20.00	Barbara Trinkler Monika Wüthrich
2 Mittwoch	10.05 – 11.00	Daniela Früh

Hüenerweid (Singsaal)
Hüenerweid (Gymnastikraum)

Fr. 280.00*
Fr. 380.00

Männerymnastik Dietlikon**

Mittwoch Krafttraining	19.30 – 21.00	Daniela Früh
------------------------	---------------	--------------

Hüenerweid (Gymnastikraum)

Fr. 340.00*
Fr. 440.00

Funktionelle Gymnastik Dietlikon**

1 Mittwoch	18.15 – 19.15	Daniela Früh
2 Donnerstag	09.00 – 09.55	Martina Richter
3 Donnerstag	10.05 – 11.00	Martina Richter

Hüenerweid (Gymnastikraum)

Fr. 240.00*
Fr. 340.00

Atemgymnastik**

Mittwoch / Wallisellen	17.30 – 18.30	Daniela Frehner Doris Gygas
------------------------	---------------	--------------------------------

Bürgli Mitte (Singsaal)

Fr. 240.00*
Fr. 340.00

Qi Gong Dietlikon

Donnerstag	18.30 – 19.30	Karin Braun
------------	---------------	-------------

Hüenerweid (Singsaal)

Fr. 240.00*
Fr. 340.00

Walking-Treff Dietlikon**

Montag	08.30 – 09.30	Elisabeth Leimbacher
--------	---------------	-------------------------

Treffpunkt: Hardwald Parkpl.Klotenerstr.

Fr. 280.00*
Fr. 380.00