

# 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

### **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