

# Jahresprogramm 2025

## Workshops

### **Feldenkrais Methode /bewegte Entspannung**

Dienstag 10.05 – 11.00 Uhr, **Kurs 1**, von **Jan. – Dez.**, (16x)

Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr, **Kurs 2**, von **Jan. – Dez.**, (16x)

### **Yo Pilates Dance**

Donnerstag 09.05 – 09.55 Uhr, **Kurs 1**, von **27. Feb. – 10. Juli** (17x)

Donnerstag 09.00 – 09.55 Uhr, **Kurs 2**, von **21. Aug. – 18. Dez.** (16x)

### **Business-Yoga**

Mittwoch 18.00 – 19.15 Uhr, **Kurs 1**, am **14. Mai** (1x 75 min)

Mittwoch 18.00 – 19.15 Uhr, **Kurs 2**, am **27. Aug.** (1x 75 min)

**Qi Gong** Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr, am **21.05. / 28.05. / 04.06.** (3x)

**Tai Ji** Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr, am **05.11. / 12.11. / 19.11.** (3x)

### **Entspannung und Achtsamkeit**

Mittwoch 18.00 – 19.15 Uhr, am **11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07.** (4x)

### **Faszienübungen Liebscher & Bracht**

Freitag 09.30 – 11.00 Uhr, **Kurs 1**, **31.10. / 07.11. // Kurs 2**, **14.11. / 21.11.**

## Vorträge

**23. Oktober, «Elektrosmog» mit Dorfschopf und vitaswiss** (im Gsellhof)

## Anlässe

**22. Februar Health EXPO Basel**, Ausflug mit Gruppe Sektion Dietlikon

### **47. Generalversammlung**

Donnerstag 20. März, 19 Uhr, Kath. Pfarreizentrum St. Michael, Dietlikon

### **01. Mai Interregio Wanderung** (Region Hallwilersee)

Organisation Sektion Aarau Süd, Infos und Anmeldung; Internet + A. Moor

### **13. Sept vitaswiss Tag für Alle in Brugg**

Organisation Verband, Infos und Anmeldung; Internet + A. Moor

### **Bewegungswoche**

06. – 14. Sep., Dietlikon, Wangen-Brüttisellen und Wallisellen

### **Wanderungen**

Winter 21. Februar, Frühling 25. April, Sommer 04. Juli, Herbst 03. Oktober

Wanderleitung: Roland Scheibler / Gabriela Schärer

### **Weitere Infos:**

Anmeldungen via Flyer oder [vitaswiss-dietlikon.ch](http://vitaswiss-dietlikon.ch)

Änderungen des Programms sind immer möglich.

# vitaswiss-Fitness

\*\*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 Sporthalle (Gymnastikraum 2.UG) Fr. 280.00

### **Pilates Dietlikon\*\***

1 Montag 14.00 – 14.55 Uhr Martina Richter Fr. 280.00

2 Dienstag 18.30 – 19.25 Uhr Fr. 280.00

3 Mittwoch 09.00 – 09.55 Uhr Daniela Früh Fr. 280.00

Sporthalle (Gymnastikraum 2. UG)

### **Yoga Dietlikon**

1 Montag 19.00 – 20.00 Uhr Barbara Trinkler Fr. 280.00

Hüenerweid (Singsaal 1.OG) Im Wechsel Monika Wüthrich

2 Mittwoch 10.05 – 11.00 Uhr Daniela Früh Fr. 280.00

Sporthalle (Gymnastikraum 2.UG)

### **Männerymnastik\*\***

Mittwoch 19.30 – 20.30 Daniela Frehner Fr. 280.00

Sporthalle (Gymnastikraum 2.UG)

### **Funktionelle Gymnastik**

1 Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr Workshops

2 Donnerstag 09.00 – 09.55 Uhr Workshops

**3 Donnerstag\*\* 10.00 – 10.55 Uhr** Martina Richter Fr. 280.00

Sporthalle (Gymnastikraum 2.UG)

### **Atemgymnastik\*\***

Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr Daniela Frehner Fr. 280.00

Wallisellen, Bürgli Mitte Singsaal Im Wechsel Doris Gyax

### **Qi Gong Dietlikon**

Donnerstag 18.30 - 19.30 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 keine Turnstunden!

10. - 21. Februar / 18. April - 02. Mai / 29.5. Auffahrt / 09. Juni Pfingstmontag

14. Juli - 15. August / 6. bis 17. Oktober / 19. Dezember 2025 - 02. Januar 2026