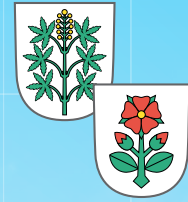
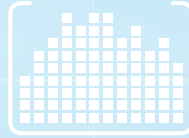


Teilnehmende Gemeinden: **Dietlikon und Wangen-Brüttisellen**



count 01



14. Bewegungswoche

Bewegungswoche

12. September – 20. September **2020**

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner, liebe Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer von Wangen-Brüttisellen und Dietlikon

Bewegung und Sport verbindet die Menschen. Das haben wir alle in diesem Jahr besonders gemerkt, als wir über Monate angehalten waren, Kontakte zu vermeiden. In dieser Zeit wurde zwar viel trainiert, zu Hause und im Freien, aber es war einfach nicht das Gleiche.

Seit Mai dürfen wir unter Einhaltung strenger Schutzauflagen wieder gemeinsam trainieren, zuletzt auch wieder in grösseren Gruppen. Dennoch haben viele Vereine erst nach den Sommerferien wieder ihren Betrieb aufgenommen, vorsichtig und umsichtig, um niemanden zu gefährden.

In dieser schwierigen Zeit haben wir uns entschieden, die traditionelle Bewegungswoche der Gemeinden Wangen-Brüttisellen und Dietlikon durchzuführen. Wir möchten, dass sich in unseren Dörfern wieder etwas bewegt, dass die Menschen gemeinsam schwitzen, leisten und lachen dürfen. Dabei möchten wir die Gesundheit fördern und nicht gefährden, und werden deshalb darauf achten, die bestehenden Schutzkonzepte umzusetzen. Wir beschränken uns auf das Wesentliche, die Schnupperlektionen, und verzichten dieses Jahr auf den «Bewegungspass» und den Schluss-Apéro.

Während 9 Tagen können alle Altersstufen vom wiederum attraktiven und vielfältigen Angebot profitieren. Sie haben die Möglichkeit, bei verschiedenen Lektionen und Trainingsmöglichkeiten aktiv mitzumachen, dies unverbindlich und in der Regel kostenlos. Dieses Jahr ist nicht das Ziel, möglichst viele Lektionen zu besuchen, sondern für sich neue Sportarten zu entdecken, die man vielleicht regelmässig ausüben könnte.

Arun Müller, Gemeinde Wangen-Brüttisellen
Andreas Krebs, Sportnetz Dietlikon

SICHER SPORT TREIBEN

Beim Sport kommt man sich näher. Umso wichtiger ist es, alle Schutzmassnahmen zu ergreifen, die möglich sind. In der Bewegungswoche kann die Empfehlung, möglichst in beständigen Gruppen zu trainieren, nicht eingehalten werden. Die Idee ist ja gerade, Sportarten und Trainingseinheiten zu besuchen, die man noch nicht kennt. Für einmal bitten wir aber alle Teilnehmenden, die Anzahl Schnuppertrainings zu beschränken und eine Auswahl zu treffen. Wir verzichten dieses Jahr entsprechend auch auf den Bewegungspass und den Schlussapéro.

Folgende Grundsätze müssen aber zwingend eingehalten werden.

1. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand nach wie vor einzuhalten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig. Wir empfehlen, möglichst bereits umgezogen zu kommen und auf die Benützung der Garderoben zu verzichten.

3. Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht oder sie desinfiziert, schützt sich und sein Umfeld. In Fitnesslektionen sind nach Möglichkeit eigene Turnmätteli mitzubringen.

4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Anforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt der Sportanbieter für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten. In der Bewegungswoche müssen bei allen Trainingsbesuchen die Kontaktdaten angegeben werden. Die Sportanbieter müssen diese Listen nach 14 Tagen wieder löschen.

5. Raumverhältnisse

Viele Anbieter mit engen Raumverhältnissen verlangen dieses Jahr eine Voranmeldung, weil die Teilnehmerzahl beschränkt ist. Es kann aber auch sonst vorkommen, dass überraschend viele Gäste da sind, und der Platz dafür Corona-bedingt nicht reicht. Bitte haben Sie Verständnis, wenn ausnahmsweise auch mal Besucher vor Ort abgewiesen werden. Vereinbaren Sie dann ein Schnuppertraining zu einem späteren Zeitpunkt. Den Anweisungen der Kursleitenden ist immer Folge zu leisten.

GANZE WOCHEN

12. – 20.09.2020

SCHWIMMEN UND BADEN

ORT Dietlikon

WO Hallen- und Freibad «aqua life»

ZEIT gemäss Öffnungszeiten

www.aqua-life.ch

ANBIETER Sportanlagen Faisswiesen AG

WER Für die ganze Familie

BESCHREIBUNG Leider nicht gratis. Aber dafür (fast) immer offen.

VITAPARCOURS

ORT Brüttsellen

WO Im Büel

ZEIT Jederzeit möglich

ANBIETER Zürich Vitaparcours

WER Für die ganze Familie

BESCHREIBUNG Entwicklung des Familien- und Naturerlebnisses, Förderung des Breitensports. Auf einer 2,1 km langen Strecke durch den Wald absolviert man 15 Stationen mit verschiedenen Übungen.

ZUMBA® FITNESS

ORT Dietlikon

WO Adrena, Industriestr. 31

ZEIT Mo 09.30, 18.00, 19.10 Uhr

Di 18.00, 19.10 Uhr

Mi 09.30, 18.00, 19.10 Uhr

Do 18.00 Uhr

Fr 09.30, 18.00 Uhr

Sa 11.00 Uhr

So 11.00 Uhr

ANBIETER Adrena GmbH

WER Erwachsene Frauen und Männer

BESCHREIBUNG Fun! Fitness! Tanz! All das ist Zumba®. Bewegung pur zu allen Musik-Hits, Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Samba und viele mehr.

BODYPUMP**ORT** Dietlikon**WO** Adrena, Industriestr. 31**ZEIT** Mo 18.00, 19.15 Uhr

Mi 18.00 Uhr

Do 18.00, 19.15 Uhr

ANBIETER Adrena GmbH**WER** Erwachsene Frauen und Männer**BESCHREIBUNG** Alles beginnt mit ein paar Gewichten, Hanteln und ein Step. Die Musik erklingt mit einem starken Bass und das Warm Up beginnt. Schon nach ein paar Minuten macht sich Hitze in deinem Körper bemerkbar.**BODYCORE RUMPFTRAINING****ORT** Dietlikon**WO** Adrena, Industriestr. 31**ZEIT** Dienstag bis Donnerstag, 17.30 – 18.00 Uhr,

Dienstag 20.15 Uhr,

Mittwoch 19.00 Uhr

ANBIETER Adrena GmbH**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** In nur 30 Minuten bringen unsere Instrukto:innen deine Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur in Topform. Dies mit spannenden Fitness-Choreos angepasst zur Musik.**OFFENE TÜRE FITNESS****ORT** Dietlikon**WO** clever fit, Industriestr. 31**ZEIT** Samstag und Sonntag, 08.00 – 22.00 Uhr**ANBIETER** clever fit**WER** Erwachsene, Jugendliche 14-16j in Begleitung**BESCHREIBUNG** Freier Zutritt zum Fitnesscenter.**SAMSTAG****12.09.2020****PILATES ALLEGROTRAINING****ORT** Dietlikon**WO** Studio moved, Bahnhofstr. 52**ZEIT** 09.00 – 09.50 Uhr**ANBIETER** Studio moved**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, fließende Bewegungen und die Arbeit aus der Körpermitte vereinigt. Der Allegro ist eine Weiterentwicklung des Reformers, ein klassisches Pilates Trainingsgerät. Platzzahl beschränkt! Bitte anmelden unter 079 380 54 56.**ZUMBA®****ORT** Dietlikon**WO** well come Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 09.00 – 10.00 Uhr**ANBIETER** well come Fit**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Das Workout basiert auf dem Prinzip «FUN AND EASY TO DO». Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Anmeldung erforderlich unter 044 888 11 11 oder info@wellcomefit.ch.**VAKI-TURNEN****ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 09.30 – 10.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** 3 – 5 jährige Kinder mit Eltern**BESCHREIBUNG** Spielerisches Bewegungstraining für Kinder und ihre Eltern, bei dem beide gleichermaßen gefordert werden.**PÉTANQUE IM PARK****ORT** Brüttisellen**WO** Pärkli beim Gemeindehaus**ZEIT** 10.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** Gemeinde Wangen-Brüttisellen**WER** Jedermann/Jedefrau ab 16 Jahren**BESCHREIBUNG** Anlässlich der Eröffnung des Péta:que-Platz im Pärkli beim Gemeindehaus gibt es eine kostenlose Einführung ins Péta:quespiel durch eine Fachperson. Ab 10.00 Uhr finden 45 – 60 minütige Workshops statt. Anmeldung bis spätestens am 08.09.2020 unter: gesellschaft@wangen-bruettsellen.ch oder 044 805 91 81. Bei schlechtem Wetter findet das Angebot am Samstag 19.09.2020 statt.**GARTENSCHACH FÜR JEDERMANN****ORT** Brüttisellen**WO** Pärkli beim Gemeindehaus**ZEIT** 10.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** Gemeinde Wangen-Brüttisellen**WER** Menschen von Jung bis Alt, die Freude am Schachspiel haben oder es erlernen möchten.**BESCHREIBUNG** Anlässlich der Eröffnung des Outdoor-Spielfelds gibt es ein offenes Schachspiel für Anfänger/innen bis Fortgeschrittene unter kundiger Anleitung des Schachclubs Dübendorf. Durchführung nur bei trockener Witterung.**PILATES MATTETRAINING****ORT** Dietlikon**WO** Studio moved, Bahnhofstr. 52**ZEIT** 10.15 – 11.05 Uhr**ANBIETER** Studio moved**WER** Bewegungsfreudige Erwachsene**BESCHREIBUNG** Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, fließende Bewegungen und die Arbeit aus der Körpermitte vereinigt. Platzzahl beschränkt! Bitte anmelden unter 079 380 54 56.

«FRAUEN BRÜTTISELLEN» BEWEGT!**ORT** Brüttisellen**WO** Gsellhof**ZEIT** 10.30 – 14.30 Uhr**ANBIETER** Frauen Brüttisellen**WER** Familien

BESCHREIBUNG Spannende Überraschungen z.B. Kinderschminken und Fotobox erwarten euch. Die Info-Veranstaltung «Plattform» zeigt, dass wir «Frauen Brüttisellen» in Bewegung sind und stellt der Bevölkerung unsere bewegenden Aktivitäten und Untergruppen vor. Alle sind zum fröhlichen Verweilen bei Kaffee, Kuchen, Jubiläumswurst und Suppe eingeladen. Kommt ob alleine, mit Freunden, Familie und Enkelkindern vorbei und genießt Speis und Trank bei angeregten Gesprächen. Näheres zum Programm finden Sie im Kurier und auf der Webseite www.frauen-bruettisellen.ch

BODYCORE RUMPFTRAINING**ORT** Dietlikon**WO** Adrena, Industriestr. 31**ZEIT** 10.30 – 11.30 Uhr**ANBIETER** Adrena GmbH**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG In nur 30 Minuten bringen unsere Instrukturen deine Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur in Topform.

TISCHTENNIS WORKSHOP**ORT** Brüttisellen**WO** Gsellhof**ZEIT** 14.00 – 17.00 Uhr**ANBIETER** Gemeinde Wangen-Brüttisellen**WER** Jedermann/Jedefrau

BESCHREIBUNG Anlässlich der Eröffnung des neuen Tischtennis-Tisch beim Gsellhof gibt es eine kostenlosen Workshop ins Tischtennispiel durch den Tischtennisclub Dübendorf. Erlebe den Unterschied von Tischtennis und Ping-Pong. Es ist keine Anmeldung nötig. Komm spontan vorbei und mach mit! Bei schlechtem Wetter findet das Angebot am Samstag 19.09.2020 statt.

POWER INTERVALL**ORT** Dietlikon**WO** well come Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 11.00 – 12.00 Uhr**ANBIETER** well come Fit**WER** Gut trainierte Erwachsene

BESCHREIBUNG Durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen wird der ganze Körper trainiert. Kurze, intensive Trainingsperioden wechseln sich mit Ruheperioden ab. Anmeldung unter 044 888 11 11 oder info@wellcomefit.ch.

PFADILUFT SCHNUPPERN**ORT** Dietlikon**WO** Dorfplatz Dietlikon**ZEIT** 14.00 – 17.00 Uhr**ANBIETER** Pfadi DWB**WER** Kinder vom 1. Kindergarten bis 11 Jahre

BESCHREIBUNG Erlebe einen echten Pfadi-Nachmittag und lasse dich von Abenteuer, Spiel und Spass begeistern!

FEDERBALL IM PARK**ORT** Brüttisellen**WO** Pärkli beim Gemeindehaus**ZEIT** 14.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** Gemeinde Wangen-Brüttisellen**WER** Jung und Alt

BESCHREIBUNG Das Spielmaterial und der Park stehen bei trockener Witterung für ein freies Federball-Spiel unentgeltlich zur Verfügung.

SONNTAG

13.09.2020

ABENTEUER TURNHALLE 1**ORT** Dietlikon**WO** Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 09.30 – 11.30 Uhr**ANBIETER** Sportnetz Dietlikon**WER** Kinder 0 – 8jährig mit Eltern

BESCHREIBUNG Offene Turnhalle am Sonntagmorgen. Freies Austoben in der attraktiven Bewegungslandschaft.

GARTENSCHACH FÜR JEDERMANN**ORT** Brüttisellen**WO** Pärkli beim Gemeindehaus**ZEIT** 10.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** Gemeinde Wangen-Brüttisellen**WER** Schachinteressierte von Jung bis Alt

BESCHREIBUNG Anlässlich der Eröffnung des Outdoor-Spielfelds gibt es ein offenes Schachspiel für Anfänger/innen bis Fortgeschrittene unter kundiger Anleitung des Schachclubs Dübendorf. Durchführung nur bei trockener Witterung.

POWERFIT**ORT** Dietlikon**WO** well come Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 10.00 – 11.00 Uhr**ANBIETER** well come Fit**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Dieses Training bietet Ihnen eine abwechslungsreiche Kombination von Low Impact und Sprungelementen mit anschliessendem intensiven Kraftausdaueranteil. Anmeldung unter 044 888 11 11 oder info@wellcomefit.ch.

AQUA-FUN**ORT** Dietlikon**WO** Hallenbad «aqua-life»**ZEIT** 10.30 – 11.15 Uhr**ANBIETER** Hallenbad «aqua-life»**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG In einer Kombination von Fitness und Tanzmoves kurbeln Sie die Fettverbrennung an. Ein Ausdauertraining, das den ganzen Körper sowie Herz und Kreislauf trainiert. Bauch, Beine, Po, aber auch der Oberkörper werden sehr intensiv bearbeitet, und das ganz ohne Belastung der Gelenke, da Sie sich im Wasser befinden. Wir trainieren vorwiegend im Flachwasser.

ABENTEUER TURNHALLE 2**ORT** Dietlikon**WO** Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 11.30 – 12.30 Uhr**ANBIETER** Sportnetz Dietlikon**WER** Kinder 4 – 10jährig ohne Eltern**BESCHREIBUNG** Offene Turnhalle am Sonntagmorgen. Freies Austoben in der attraktiven Bewegungslandschaft.**BOGENSCHIESSEN****ORT** Dietlikon**WO** OBA Longhouse, Aegertstr. 11**ZEIT** 13.00 – 14.00 Uhr**ANBIETER** Old Brook Archers**WER** Jugendliche ab 10 Jahren**BESCHREIBUNG** Einmal wie Robin Hood? Jetzt ist die Gelegenheit, das Bogenschiessen in einem Schnuppertraining kennenzulernen – Treffen garantiert! Bitte Anmeldung unter info@oldbrookarchers.ch oder 077 533 97 81.**PLAYGROUND****ORT** Brüttisellen**WO** Schulhaus Steiacher**ZEIT** 14.00 – 17.00 Uhr**ANBIETER** Offene Jugendarbeit**WER** Schulkinder und Familien**BESCHREIBUNG** Bei engagierten Jugendlichen können sich die Teilnehmenden verschiedenste Spiel- und Sportgeräte gratis ausleihen. Zum Testen stehen vom Skateboard über Fussbälle bis hin zu einer Slackline alles, was das junge Herz begehrt, bereit. Ein ausrangierter Zirkuswagen dient als Kiosk mit einem kleinen Angebot an Getränken und Snacks. Bei sehr schlechter Witterung Auskunft unter der Natel-Nr. 079 800 41 06.

MONTAG

14.09.2020**WALKING AM MORGEN****ORT** Dietlikon**WO** Hardwald, Eingang Klotenerstrasse**ZEIT** 08.30 – 09.30 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Walking findet in der freien Natur statt und verhilft in jedem Alter «Schritt für Schritt» zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Wer will mit XCO-Stöcken. Verbessern Sie ihre Fitness und Vitalität.**ATEM- UND BEWEGUNGSTRAINING 60+****ORT** Brüttisellen**WO** Gsellhof / Schüracherstrasse 10**ZEIT** 09.15 – 10.15 Uhr**ANBIETER** Frauen Brüttisellen**WER** Frauen und Männer 60+**BESCHREIBUNG** Atem-, Bewegungs- und Entspannungstraining für Frauen und Männer ab 60.**SPINNING****ORT** Dietlikon**WO** clever fit, Industriestr. 31**ZEIT** 12.00 – 13.15 Uhr**ANBIETER** clever fit**WER** Erwachsene, Jugendliche 14-16j in Begleitung**BESCHREIBUNG** Intensives Indoor-Fahrradtraining.**PILATES****ORT** Dietlikon**WO** Gymnastikraum Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 14.00 – 14.55 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Das Ganzkörpertraining verbindet Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, fließenden Bewegungen und aktiviert besonders die tiefliegenden Stabilisierungsmuskeln um die Wirbelsäule. Falls vorhanden Trainingsmatte mitbringen.**SPIEL UND SPASS IM FREIEN****ORT** Wangen-Brüttisellen**WO** Freizyti, Haldenstrasse 70, 8602 Wangen**ZEIT** 14.00 – 17.00 Uhr**ANBIETER** Freizyti**WER** Kindergartenkinder und Jüngere in Begleitung einer erwachsenen Person**BESCHREIBUNG** Spielen, spielen, spielen und viel Spass!**KINDERTURNEN****ORT** Dietlikon**WO** Alte Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 17.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Kindergartenkinder**BESCHREIBUNG** Mit einem vielseitigen Grundlagen-training wird die Basis für lebenslanges Sport-treiben gelegt. Laufen, Springen, Werfen, Tanzen, Turnen, Spielen und vieles mehr.**UNIHOKEY-TRAINING****ORT** Wangen**WO** Schulhaus Oberwiesen**ZEIT** 17.15 – 18.15 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Knaben und Mädchen der Jahrgänge 2014/15**BESCHREIBUNG** Einführung in den Unihockeysport mit einem polysportiven Ansatz. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch**AKROBATIK AIRTRACK****ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2**ZEIT** 17.30 – 18.30 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Kinder ab 12 Jahren**BESCHREIBUNG** Salto vorwärts und rückwärts, Flic Flac, Überschlag, Bögli, freies Rad. Voraussetzungen: Erfahrungen in der Akrobatik, z.B. Geräterturnen. Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung. 044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch.**JUGENDRIEGE 1****ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Steiacher Brüttisellen**ZEIT** 17.30 – 18.30 Uhr**ANBIETER** TV Wangen-Brüttisellen**WER** Knaben der 1. – 3. Klasse**BESCHREIBUNG** Die Jugendriege 1 bietet Knaben der 1. – 3. Klasse ein attraktives Turnprogramm als sportliche Freizeitbeschäftigung. 1x pro Woche soll geturnt, geübt, gespielt und gelacht werden.**AQUA-FIT****ORT** Dietlikon**WO** Hallenbad «aqua-life»**ZEIT** 17.30 – 18.15 Uhr**ANBIETER** Hallenbad «aqua-life»**WER** Erwachsene ohne Herz-/Kreislaufprobleme**BESCHREIBUNG** Eine Aqua-Fit Lektion besteht aus einem Teil Wassergymnastik für Beweglichkeit, Kraft und Koordination und einem Lauftraining im tiefen Wasser als Herz-Kreislauftraining. Gelenke, Bänder und Sehnen werden kaum belastet. Deshalb eignet sich Aqua-Fit auch für Freizeit- und Gesundheitssportler, Wasserungeübte (auch Nichtschwimmer) und wenig trainierte Personen.

GERÄTETURNEN**ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid 4**ZEIT** 17.30 – 19.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Knaben und Mädchen 1. – 3. Klasse**BESCHREIBUNG** Geräteturnen ist zwar bereits alt, aber nach wie vor voll im Trend. In der Schnupperlektion kann das Turnen an den fünf Wettkampferäten erprobt werden.**SPIEL-SPORT-SPASS MIT MOTTO FUSSBALL****ORT** Wangen**WO** Oberwiesen**ZEIT** 18.00 – 19.15 Uhr**ANBIETER** FC Brüttisellen-Dietlikon**WER** 7 – 8 Jährige**BESCHREIBUNG** Mitbringen: Freude am Spielen mit dem Ball. Freude am Bewegen mit Freunden. Ausrüstung: Turnschuhe, Turnhose, Leibchen und wenn vorhanden Regenjacke. Gefüllte Wasserflasche!**MÄDCHENTURNEN****ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Mädchen 1. – 3. Klasse**BESCHREIBUNG** Leichtathletik, Geräteturnen, Spielen – vielseitiges Turntraining.**TURNEN 2****ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Fadacher**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Knaben und Mädchen 4. – 8. Klasse**BESCHREIBUNG** Leichtathletik, Geräteturnen, Spielen – vielseitiges Turntraining.**SPORTGEWEHRSSCHIESSEN****ORT** Dietlikon**WO** Schiesskeller Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 18.00 – 20.00 Uhr**ANBIETER** Bettensee Schützen Kloten-Dietlikon**WER** Jugendliche ab 10jährig sowie Erwachsene**BESCHREIBUNG** Einführung ins sportliche Schiessen mit dem Sportgewehr über 10 Meter.**TENNIS SCHNUPPERTRAINING****ORT** Brüttisellen**WO** Tennisplatz, Ob. Wangenstr. 33**ZEIT** 18.00 – 19.00 Uhr**ANBIETER** TC Dietlikon/Tennisschule Cyrill Keller**WER** Kinder ab 5jährig**BESCHREIBUNG** Genug vom Tennis nur im Fernsehen? Genau, selber ausprobieren! Anmeldung erforderlich auf bewegungswoche@tcdietlikon.ch.**COREPOWER****ORT** Dietlikon**WO** well come Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 18.00 – 19.00 Uhr**ANBIETER** well come Fit**WER** Gut trainierte Erwachsene**BESCHREIBUNG** Die Kraft kommt aus der Mitte; ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Bring deinen Körper im Intervall ans Limit und treib ihn zur Höchstleistung. Anmeldung erforderlich unter 044 888 11 11 oder info@wellcomefit.ch.**UNIHOCCY-TRAINING****ORT** Dübendorf**WO** Turnhalle Sek Stägenbuck**ZEIT** 18.00 – 19.50 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Mädchen der Jahrgänge 2007/08**BESCHREIBUNG** Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch**UNIHOCCY-TRAINING****ORT** Wangen**WO** Schulhaus Oberwiesen**ZEIT** 18.15 – 19.30 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Knaben und Mädchen der Jahrgänge 2011/13**BESCHREIBUNG** Einführung in den Unihockeysport mit einem polysportiven Ansatz. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch**JUGENDRIEGE 2****ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Steiacher Brüttisellen**ZEIT** 18.30 – 19.30 Uhr**ANBIETER** TV Wangen-Brüttisellen**WER** Knaben der 4. – 6. Klasse**BESCHREIBUNG** Die Jugendriege 2 bietet Knaben der 4. – 6. Klasse ein attraktives Turnprogramm als sportliche Freizeitbeschäftigung. 1x pro Woche soll geturnt, geübt, gespielt und gelacht werden.**FITNESS FÜR JEDERMANN****ORT** Wangen**WO** Halle Sportanlage Dürrbach**ZEIT** 18.30 – 20.15 Uhr**ANBIETER** Sportclub Wangen**WER** Jedermann ab 35 Jahren**BESCHREIBUNG** 3/4 Stunde Fitness unter kundiger Anleitung anschliessend 1 Stunde Unihockey oder Hallenfußball.**TENNIS SCHNUPPERTRAINING****ORT** Brüttisellen**WO** Tennisplatz, Ob. Wangenstr. 33**ZEIT** 19.00 – 20.00 Uhr**ANBIETER** TC Dietlikon/Tennisschule Cyrill Keller**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Genug vom Tennis nur im Fernsehen? Genau, selber ausprobieren! Anmeldung erforderlich auf bewegungswoche@tcdietlikon.ch.**YOGA****ORT** Dietlikon**WO** Singsaal, Schulhaus Hüenerweid**ZEIT** 19.00 – 20.00 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Yoga bringt Einklang zwischen Körper, Geist und Seele. Der Atem dient als Brücke zwischen Körper und Geist und zusammen mit den Bewegungen erreicht man innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Yoga fördert die physische als auch psychische Gesundheit, und ist in jedem Lebensalter ausführbar. Bitte Turnmatte oder Decke mitbringen.**BOGENSCHIESSEN****ORT** Dietlikon**WO** OBA Longhouse, Aegertstr. 11**ZEIT** 19.00 – 20.00 Uhr**ANBIETER** Old Brook Archers**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Bogenschiessen verbindet Technik und Konzentration, Körpergefühl und Entspannung und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Jetzt ist die Gelegenheit, das Bogenschiessen in einem Schnuppertraining kennenzulernen. Bitte Anmeldung unter info@oldbrookarchers.ch oder 077 533 97 81.**TURNEN FÜR MÄNNER 60+****ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Steiacher**ZEIT** 19.00 – 20.00 Uhr**ANBIETER** Turnverein Wangen-Brüttisellen**WER** Männer ab 60 Jahren

(auch Wieder-/Neueinsteiger)

BESCHREIBUNG Wir sind (ein wenig) älter als 20 – darum ist das Training auf unsere Bedürfnisse angepasst. Trainiert werden Kreislauf, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Agilität. Neben und nach dem Training soll ebenso die Kollegialität gepflegt werden.

AQUA-FIT**ORT** Dietlikon**WO** Hallenbad «aqua-life»**ZEIT** 19.15 – 20.00 Uhr**ANBIETER** Hallenbad «aqua-life»**WER** Erwachsene ohne Herz-/Kreislauf-Probleme**BESCHREIBUNG** Eine Aqua-Fit Lektion besteht aus einem Teil Wassergymnastik für Beweglichkeit, Kraft und Koordination und einem Lauftraining im tiefen Wasser als Herz-Kreislauftraining. Gelenke, Bänder und Sehnen werden kaum belastet.

Deshalb eignet sich Aqua-Fit auch für Freizeit- und Gesundheitssportler, Wasserungeübte (auch Nichtschwimmer) und wenig trainierte Personen.

GYMNASTIK ALS WETTKAMPFFORM**ORT** Dietlikon**WO** Neue Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 19.30 – 21.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Männer und Frauen ab 14 Jahren**BESCHREIBUNG** Gymnastik Bühne als Wettkampfsportart in der Gruppe.**SPORTS4GIRLS****ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Steiacher Brüttisellen**ZEIT** 19.30 – 20.30 Uhr**ANBIETER** TV Wangen-Brüttisellen**WER** Mädchen der Oberstufe**BESCHREIBUNG** Unser Ziel ist es Sport in verschiedenen Variationen auszuüben. Ein Mix aus Spielen, Ausdauer, Leichtathletik und Tanz wird angeboten.**UNIHOCKEY FRAUEN****ORT** Dietlikon**WO** Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 19.30 – 21.00 Uhr**ANBIETER** UHC Kloten-Dietlikon Jets**WER** Frauen 21-35 jährig**BESCHREIBUNG** Bist du jung und agil und interessiert, bei einer dynamischen Mannschaftssportart wie Unihockey reinzuschauen? Gerne Anmeldung an info@jets.ch.**TURNEN FÜR MÄNNER 30+****ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Steiacher**ZEIT** 20.00 – 22.00 Uhr**ANBIETER** Turnverein Wangen-Brüttisellen**WER** Männer ab 30 Jahre**BESCHREIBUNG** Mit abwechslungsreich gestalteten Turnstunden wollen wir den Männern unserer Gemeinden im Bestreben um ihre Fitness aktive Unterstützung bieten. Die Kameradschaft wird bei diversen Anlässen ausserhalb der Turnhalle gepflegt.

DIENSTAG

15.09.2020

POWERFIT**ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Bruggwiesen**ZEIT** 07.00 – 08.00 Uhr**ANBIETER** Frauenverein Wangen**WER** Erwachsene 18-65jährig**BESCHREIBUNG** Ein tolles Wake-up Angebot. Vielseitiges Training, geeignet für alle, auch Anfänger. Spass an der Bewegung, Training für den ganzen Körper mit Bodytoning, Pilates, Yoga, Step, MAX und vielem mehr.**ATEMGYMNASTIK****ORT** Dietlikon**WO** Gymnastikraum Sporthalle**HÜENERWEID****ZEIT** 09.00 – 10.00 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** 60+**BESCHREIBUNG** Die Vitaswiss Atemgymnastik basiert auf Atemschulung, bewusster Körperhaltung und Bewegung. Dieses ganzheitliche Gesundheitsprogramm wirkt vorbeugend ebenso wie heilungsfördernd.**FREEK STEP****ORT** Dietlikon**WO** well come Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 10.00 – 11.00 Uhr**ANBIETER** well come Fit**WER** Erwachsene Einsteiger**BESCHREIBUNG** Freek Step verbindet modernes Step Training auf Einsteiger Niveau mit einem effektiven Cardio-Training, inklusive Fat Burning Effect. Mittels der innovativen FREEK®Cross Methode können auch Step Neulinge den kurzen Choreo-Sequenzen gut folgen. Anmeldung erforderlich unter 044 888 11 11 oder info@wellcomefit.ch.**FASZIENMASSAGE****ORT** Dietlikon**WO** Gymnastikraum Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 10.30 – 11.50 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Einblick in Methode von Liebscher & Bracht®. Die einfach zu erlernenden Übungen helfen die verklebten Faszien und verkürzten Muskeln durch Bewegen, gezieltes Dehnen und Rollen auszugleichen. Ziel ist es, sich bewusster, leichter und schmerzfreier zu bewegen und sich überall und jederzeit selber helfen zu können.**MUKI TURNEN****ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Bruggwiesen**ZEIT** 10.00 – 11.00 Uhr**ANBIETER** Turnverein Wangen Brüttisellen**WER** für Kinder ab ca. drei Jahren in Begleitung von Mami oder Papi.**ZUMBA® FÜR KINDER****ORT** Dietlikon**WO** Adrena, Industriestr. 31**ZEIT** 16.30 – 17.15 Uhr**ANBIETER** Adrena GmbH**WER** Kinder 5 – 8 Jahre**BESCHREIBUNG** Fun! Fitness! Tanz! All das ist Zumba®. Bewegung pur zu allen Musik-Hits, Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Samba und viele mehr.

AKROBATIK UNTERSTUFE**ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2.**ZEIT** 16:30 – 17:30 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Kinder 7-9 Jahre

BESCHREIBUNG Grundlagen der Akrobatik (Rolle, Rad, Kopfstand, Handstand, Bögli) Partnerakrobatik und Pyramiden. Voraussetzungen: Brücke, Kopfstand, Rad. Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung.
044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch.

KINDERTURNEN**ORT** Dietlikon**WO** Neue Turnhalle Hüenerweid 4**ZEIT** 17.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Kindergartenkinder

BESCHREIBUNG Mit einem vielseitigen Grundlagen-training wird die Basis für lebenslanges Sport-treiben gelegt. Laufen, Springen, Werfen, Tanzen, Turnen, Spielen und vieles mehr.

AKROBATIK MITTELSTUFE**ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2.**ZEIT** 17:30 – 18:30 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Kinder 10-12 Jahre

BESCHREIBUNG Grundlagen der Akrobatik (Rolle, Rad, Kopfstand, Handstand, Bögli, Ueberschlag) Part-nerakrobatik und Pyramiden. Voraussetzungen: Brücke, Kopfstand, Rad. Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung.
044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch.

UNIHOCCY-TRAINING**ORT** Brüttsellen**WO** Turnhalle Bruggwiesen**ZEIT** 17.30 – 19.15 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Knaben und Mädchen der Jahrgänge 2009/10

BESCHREIBUNG Altersgerechte Einführung in den Unihockeysport mit einem polysportiven Ansatz. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattal-falcons.ch.

AIKIDO KINDER**ORT** Dietlikon**WO** Bewegungsraum Bewegdi, Lettenstr. 6**ZEIT** 17:30 – 18:20 Uhr**ANBIETER** Bewegungsraum bewegdi**WER** Kinder ab 8 Jahren

BESCHREIBUNG Altersgerechte Aikido-Techniken – Fallen und Rollen. Wertevermittlung und Aikido-Wissen. Üben von Konzentration, Disziplin, Aufmerksamkeit und Zusammenarbeit, Spiele.

GERÄTETURNEN**ORT** Dietlikon**WO** Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 18.00 – 20.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Knaben und Mädchen 4. – 7. Klasse

BESCHREIBUNG Einführung in die Vielseitigkeit des Geräteturnens.

SPIEL-SPORT-SPASS MIT MOTTO FUSSBALL**ORT** Dietlikon**WO** Hüenerweid Schulhauswiese**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** FC Brüttsellen-Dietlikon**WER** 5 bis 6-jährige

BESCHREIBUNG Mitbringen: Freude am Spielen mit dem Ball. Freude am Bewegen mit Freunden. Ausrüstung: Turnschuhe, Turnhose, Leibchen und wenn vorhanden Regenjacke. Gefüllte Wasserflasche!

LEICHTATHLETIK**ORT** Dietlikon**WO** Aussenanlage Turnhalle Fadacher**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Jugendliche von der 4. – 8. Klasse

BESCHREIBUNG Vom Laufen, Springen, Werfen zu den Wettkampftechniken der Leichtathletik. Vielseitiges Einsteigertraining.

FUNCTIONAL TRAINING**ORT** Dietlikon**WO** clever fit, Industriestr. 31**ZEIT** 18.00-19.00**ANBIETER** clever fit

WER Erwachsene, Jugendliche 14-16j. in Begleitung.

MÄDCHENRIEGE 1**ORT** Brüttsellen**WO** Turnhalle Steiacher Brüttsellen**ZEIT** 18.00 – 19.00 Uhr**ANBIETER** TV Wangen-Brüttsellen**WER** Mädchen der 1. – 3. Klasse

BESCHREIBUNG Wir bieten den Mädchen ein breites Spektrum von polysportiven Aktivitäten an wie z.B. Spiele, verschiedene Bewegungsstationen, Geräteturnen usw. Die Freude an der Bewegung und der Spass stehen dabei im Vordergrund.

STRONG**ORT** Dietlikon**WO** Adrena, Industriestr. 31**ZEIT** 18.00 Uhr**ANBIETER** Adrena GmbH**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Jede Bewegung ist perfekt zur Musik synchronisiert. Du vergisst dabei in einem Training zu sein. Von Kampfmoves bis Fitnessübungen.

UNIHOCCY**ORT** Dietlikon**WO** Neue Turnhalle Hüenerweid 4**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** UHC Kloten-Dietlikon Jets**WER** Jugendliche 12/13 jährig

BESCHREIBUNG Bist du jung und agil und interessiert, bei einer dynamischen Mannschaftssportart wie Unihockey reinzuschauen? Gerne Anmeldung an info@jets.ch.

PILATES**ORT** Dietlikon**WO** Gymnastikraum Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 18.30 – 19.25 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Das Ganzkörpertraining verbindet Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, fließenden Bewegungen und aktiviert besonders die tiefliegenden Stabilisierungsmuskeln um die Wirbelsäule. Falls vorhanden Trainingsmatte mitbringen.

BOOTCAMP**ORT** Dietlikon**WO** Alter Kindergarten Tödi**ZEIT** 18.30 – 19.30 Uhr**ANBIETER** Sabine Cerulli**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Wenn du deine Kraft und deine Ausdauer verbessern und dein Immunsystem stärken möchtest, dann ist Bootcamp genau das Richtige für dich. Bootcamp ist ein Outdoor-Training für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Wir trainieren bei jedem Wetter draussen, mit und ohne Hilfsmittel. In der Gruppe geht es leichter und macht mehr Spass!

SALSA LADY STYLE**ORT** Dietlikon**WO** Tanzschule Ritmo Cubano, Neue Winterthurerstr. 30a**ZEIT** 18.30 – 19.30 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Jugendliche und Erwachsene

BESCHREIBUNG Salsa Lady Style ist für Frauen, die Wert auf charmant weibliche Ausstrahlung beim Salsa tanzen legen.

ZIRKUS**ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2**ZEIT** 18.30 – 19.30 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Kinder ab 10 Jahren mit Bewegungserfahrung**BESCHREIBUNG** Trapez, Vertikaltuch, Kugellaufen, Einradfahren, Jonglage, Rola Rola. Falls eigenes Einrad vorhanden, bitte mitnehmen. Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung. 044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch.**UNIHOKEY-TRAINING****ORT** Wangen**WO** Mehrzweckhalle Dürrbach**ZEIT** 18.30 – 20.00 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Jugendliche der Jahrgänge 2005/06**BESCHREIBUNG** Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch.**AIKIDO****ORT** Dietlikon**WO** Bewegungsraum, Lettenstrasse 6**ZEIT** 19.00 – 20.30 Uhr**ANBIETER** Bewegungsschule, Lettenstr. 6**WER** Erwachsene ab 16 Jahren**BESCHREIBUNG** Die japanische Kampfkunst entführt Sie in eine faszinierende Welt von unbekanntem Bewegungen und Reaktionen. Diese in die Tiefe gehende Bewegungskunst verleiht Selbstvertrauen, unerwartete Reaktionen auf Angriffe aller Art, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer.**LEICHTATHLETIK****ORT** Dietlikon**WO** Aussenanlage Turnhalle Fadacher**ZEIT** 19.15 – 21.15 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Sportliche Männer und Frauen ab 14**BESCHREIBUNG** Spielerische Einführung in die Vielseitigkeit der Leichtathletik.**VOLLEYBALL DAMEN****ORT** Dietlikon**WO** Neue TH Hüenerweid**ZEIT** 19.30 – 21.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Fortgeschrittene Frauen**BESCHREIBUNG** Volleyballtraining und Spiel für Fortgeschrittene.**FIT AM ABEND****ORT** Dietlikon**WO** Gymnastiksaal Hüenerweid**ZEIT** 19.30 – 20.25 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Cardio – Koordination – Kraft – Beweglichkeit – Entspannung. Durch sanftes Herz-/Kreislauftraining mit Koordination; Krafttraining; Mobilisation, Haltungstraining und Entspannung gönnen Sie sich einen Ausgleich zum Alltagsstress.**FITNESS FÜR FRAUEN****ORT** Brüttsellen**WO** Turnhalle Steiacher**ZEIT** 19.30 – 20.30 Uhr**ANBIETER** Turnverein Wangen-Brüttsellen**WER** Frauen jeden Alters**BESCHREIBUNG** Es werden Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu fetziger Musik trainiert.**SALSA SOLO****ORT** Dietlikon**WO** Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a**ZEIT** 19.30 – 20.30 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Jugendliche und Erwachsene**BESCHREIBUNG** Im Salsa Solo wird allein getanzt. Mit einfachen Choreographien werden die Grundschriffe und Bewegungsabläufe erlernt. Die Stunde ist für Männer wie Frauen geeignet.**SPIEL VARIA****ORT** Dietlikon**WO** TH 1 Hüenerweid**ZEIT** 20.00 – 22.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Männer und Frauen ab 25 Jahren**BESCHREIBUNG** Im Mittelpunkt des Trainings stehen verschiedene Spiele, unter anderem Fussball und Korball. Bei schönem Wetter im Freien.**HANDBALL****ORT** Dietlikon**WO** Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 20.30 – 22.15 Uhr**ANBIETER** Handball Club Pfadi Dietlikon**WER** Jedermann von 18 – 65 Jahren**BESCHREIBUNG** Der Handballsport ist von vielen Facetten geprägt – auf und neben dem Spielfeld. Dynamik, Schnelligkeit und Teamgeist sind nur drei Schlagwörter, welche Handball zu einem sehr attraktiven Sport machen.**FASZIENMASSAGE****ORT** Dietlikon**WO** Gymnastikraum Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 20.45 – 22.00 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Einblick in Methode von Liebscher & Bracht®. Die einfach zu erlernenden Übungen helfen die verklebten Faszien und verkürzten Muskeln durch Bewegen, gezieltes Dehnen und Rollen auszugleichen. Ziel ist es, sich bewusster, leichter und schmerzfreier zu bewegen und sich überall und jederzeit selber helfen zu können.**MITTWOCH****16.09.2020****MUKI-TURNEN****ORT** Wangen**WO** Turnhalle Oberwisen**ZEIT** 09.00 – 10.00 Uhr**ANBIETER** Frauenverein Wangen**WER** Erwachsener mit Kind(ern)

im Alter von 2.5 – 5 Jahren.

BESCHREIBUNG Turnen mit und ohne Handgeräte sowie Turnen an Grossgeräten, Spiele, Finger- versli etc.**MUKI-TURNEN****ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 09.00 – 10.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Kinder von 2.5 – 4.5 Jahren mit Eltern**BESCHREIBUNG** Spielerisches Bewegungstraining für Kinder und ihre Eltern, bei dem beide gleichermassen gefordert werden.**PILATES****ORT** Dietlikon**WO** Gymnastikraum Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 09.00 – 09.55 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Das Ganzkörpertraining verbindet Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, fließenden Bewegungen und aktiviert besonders die tief liegenden Stabilisierungsmuskeln um die Wirbelsäule. Falls vorhanden Trainingsmatte mitbringen.

FIT AM MORGEN**ORT** Dietlikon**WO** Gymnastiksaal Hüenerweid**ZEIT** 10.00 – 10.55 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Kardio – Koordination – Kraft – Beweglichkeit – Entspannung. Durch sanftes Herz-/Kreislauftraining mit Koordination; Krafttraining; Mobilisation, Haltungstraining und Entspannung gönnen Sie sich einen Ausgleich zum Alltagsstress.

MUKI-TURNEN**ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Bruggwiesen**ZEIT** 10.00 – 11.00 Uhr**ANBIETER** TV Wangen-Brüttisellen**WER** Kinder von 3 – 5 Jahren mit Vater oder Mutter

BESCHREIBUNG Spielerisches Bewegungstraining für Kleinkinder und Vater oder Mutter.

PILATES ALLEGROTRAINING**ORT** Dietlikon**WO** Studio moved, Bahnhofstr. 52**ZEIT** 12.15 – 13.00 Uhr**ANBIETER** Studio moved**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, fließende Bewegungen und die Arbeit aus der Körpermitte vereinigt. Der Allegro ist eine Weiterentwicklung des Reformers, ein klassisches Pilates Trainingsgerät. Platzzahl beschränkt! Bitte anmelden unter 079 380 54 56.

BEWEGUNG EINMAL ANDERS!**ORT** Wangen**WO** Freizyti, Haldenstrasse 70**ZEIT** 14.00 – 17.00 Uhr**ANBIETER** Freizyti Wangen-Brüttisellen**WER** Schulkinder ab der 1. Klasse

BESCHREIBUNG Spielen, Gestalten, Werken, Erforschen, Bauen und viel Spass!

SENIORENTURNEN**ORT** Dietlikon**WO** Neue Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 15.30 – 17.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Männer ab etwa 75

BESCHREIBUNG Gezieltes Training für ältere Senioren und Neueinsteiger. Im Vordergrund stehen die Erhaltung der Beweglichkeit, Förderung von Kraft, Gleichgewicht und der koordinativen Fähigkeiten sowie dem Spiel.

PERSONAL TRAINING**ORT** Dietlikon**WO** clever fit, Industriestr. 31**ZEIT** 16.00-20.00 Uhr**ANBIETER** clever fit**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Trainiere mit einem Trainer. Telefonische Voranmeldung erforderlich auf 044 888 51 90.

ZUMBA® FÜR KINDER**ORT** Dietlikon**WO** Adrena, Industriestr. 31**ZEIT** 16.30 – 17.15 Uhr**ANBIETER** Adrena GmbH**WER** Kinder 5 – 8 Jahre

BESCHREIBUNG Fun! Fitness! Tanz! All das ist Zumba®. Bewegung pur zu allen Musik Hits, Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Samba und viele mehr.

AKROBATIK EINFÜHRUNG**ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2.**ZEIT** 17.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Kinder ab 7 Jahren

BESCHREIBUNG Grundlagen der Akrobatik (Rolle, Rad, Kopfstand, Handstand, Bögli) Partnerakrobatik und Pyramiden. Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung. 044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch.

ATEMGYMNASTIK**ORT** Wallisellen**WO** Singsaal G 250 Schulhaus Bürgli Mitte**ZEIT** 17.30 – 18.30 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** 60+

BESCHREIBUNG Die Vitaswiss Atemgymnastik basiert auf Atemschulung, bewusster Körperhaltung und Bewegung. Dieses ganzheitliche Gesundheitsprogramm wirkt vorbeugend ebenso wie heilungsfördernd.

SENIORENTURNEN**ORT** Dietlikon**WO** Neue Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Männer ab etwa 55

BESCHREIBUNG Gezieltes Training für jüngere Senioren und Neueinsteiger. Im Vordergrund stehen die Erhaltung der Beweglichkeit, Ausdauer, Förderung von Kraft, Gleichgewicht und der koordinativen Fähigkeiten sowie dem Spiel.

FIT&GESUND**ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Steiachser**ZEIT** 18.00 – 19.00 Uhr**ANBIETER** Turnverein Wangen-Brüttisellen**WER** Frauen ab 50 Jahren

(auch Wieder-/Neueinsteigerinnen)

BESCHREIBUNG Wir fühlen uns wohl durch: leichtes und sanftes Herz-/Kreislauftraining; leichtes und sanftes Krafttraining; Rückentraining, Antara, Mobilstationen, Haltungstraining, Körperwahrnehmungsübungen, Stretching und Entspannung.

ORIENTIERUNGSLAUF**ORT** Dietlikon**WO** Waldecke PP Klotenerstrasse/Alte Winterthurerstrasse**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** OLC Kapreolo**WER** Kinder, Erwachsene, Familien

BESCHREIBUNG In parkähnlichem Gelände mit Karte und Kompass auf Postensuche gehen. Wir zeigen Tricks und geben Tipps, wie dies am Besten gelingt. Anfänger willkommen!

SPIEL-SPORT-SPASS MIT MOTTO FUSSBALL**ORT** Wangen**WO** Oberwiesen**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** FC Brüttisellen-Dietlikon**WER** 9 – 10-jährige

BESCHREIBUNG Mitbringen: Freude am Spielen mit dem Ball. Freude am Bewegen mit Freunden. Ausrüstung: Turnschuhe, Turnhose, Leibchen und wenn vorhanden Regenjacke. Gefüllte Wasserflasche!

UNIHOKEY-TRAINING**ORT** Wangen**WO** Mehrzweckhalle Dürrbach**ZEIT** 18.00 – 19.45 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Knaben der Jahrgänge 2007/08

BESCHREIBUNG Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch.

BODYPUMP®**ORT** Dietlikon**WO** well come Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 18.00 – 19.00 Uhr**ANBIETER** well come Fit**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Das Original-Langhantelworkout von Les Mills BTS aus Neuseeland. BODYPUMP™ ist ein motivierendes, körperperzendes Kraft-Ausdauerprogramm für Frauen und Männer, ohne komplizierte Choreographien. Der Garant für schnelle Resultate. Anmeldung erforderlich unter 044 888 11 11 oder info@wellcomefit.ch.

GESUNDHEITSGYMNASTIK**ORT** Dietlikon**WO** Gymnastikraum Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 18.15 – 19.15 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Die Gesundheitsgymnastik ist ein Ganzkörpertraining und wirkt auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Der Fokus liegt auf Rücken, Bauch und Beckenboden.

Inhaltlich geht es um Mobilisation, Stabilisation und Entspannung.

BOGENSCHIESSEN**ORT** Dietlikon**WO** OBA Longhouse, Aegertstr. 11**ZEIT** 18.30 – 19.30 Uhr**ANBIETER** Old Brook Archers**WER** Jugendliche ab 10 Jahren**BESCHREIBUNG** Einmal wie Robin Hood? Jetzt ist die Gelegenheit, das Bogenschiessen in einem Schnuppertraining kennenzulernen. Bitte Anmeldung unter info@oldbrookarchers.ch oder 077 533 97 81.**SENIORINNENTURNEN****ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 18.30 – 19.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Frauen ab 55**BESCHREIBUNG** Gezieltes Fitnessstraining für Seniorinnen mit den Schwerpunkten: Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Stretching.**VOLLEYBALL****ORT** Dietlikon**WO** Neue TH Hüenerweid**ZEIT** 19.00 – 20.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Herren**BESCHREIBUNG** Volleyball Training und Spiel für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger.**FITNESS FÜR FRAUEN****ORT** Brüttsellen**WO** Turnhalle Steiachler**ZEIT** 19.00 – 20.00 Uhr**ANBIETER** Turnverein Wangen-Brüttsellen**WER** Frauen jeden Alters**BESCHREIBUNG** Es werden Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu fetziger Musik trainiert.**UNIHOCCY-TRAINING****ORT** Wangen**WO** Mehrzweckhalle Dürrbach**ZEIT** 19.15 – 20.30 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Jugendliche der Jahrgänge 2000/02**BESCHREIBUNG** Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch.**LUFTAKROBATIK FÜR ERWACHSENE****ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2.**ZEIT** 19.45 – 20.45 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Fitte Erwachsene ab 16 Jahren**BESCHREIBUNG** Hast du Lust dich in der Luft zu bewegen scheinbar ohne Schwerkraft? Wir trainieren am Vertikaltuch, Hammock und am Trapez. Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung. 044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch.**BOGENSCHIESSEN****ORT** Dietlikon**WO** OBA Longhouse, Aegertstr. 11**ZEIT** 20.00 – 21.00 Uhr**ANBIETER** Old Brook Archers**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Bogenschiessen verbindet Technik und Konzentration, Körpergefühl und Entspannung und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Jetzt ist die Gelegenheit, das Bogenschiessen in einem Schnuppertraining kennenzulernen. Anmeldung unter info@oldbrookarchers.ch oder 077 533 97 81.**UNIHOCCY-TRAINING****ORT** Dübendorf**WO** 3-fach Halle Stägenbuck**ZEIT** 20.00 – 21.30 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Jugendliche der Jahrgänge 2003/04**BESCHREIBUNG** Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch.**MÄNNERGYMNASTIK****ORT** Dietlikon**WO** Gymnastikraum Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 19.30 – 21.00 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Männer**BESCHREIBUNG** Ausgewogenes Gymnastikprogramm inklusive Krafttraining zur Leistungssteigerung. Aufwärmen, Krafttraining, Ganzkörpergymnastik mit Entspannung und Stretching.**FITNESS FÜR FRAUEN****ORT** Wangen**WO** Turnhalle Oberwisen**ZEIT** 20.00 – 21.00 Uhr**ANBIETER** Turnplausch Wada**WER** Frauen von jung bis alt**BESCHREIBUNG** Pilates, T-Bow, Yoga, Fitness.**BODY & MOTION****ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 20.00 – 21.30 Uhr**ANBIETER** Turnverein Dietlikon**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Ausdauer und fitness-orientierte Aktivitäten in der Gruppe. Unser Angebot ist sehr vielfältig wie z.B. Aerobic, Step, Power Fit, Dance-Choreos, Bauch-Beine-Po, Kick Power.**VOLLEYBALL****ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Fadacher**ZEIT** 20.00 – 22.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Erwachsene mit Volleyballerfahrung**BESCHREIBUNG** Freies Volleyballtraining, in dem das Spielen im Mittelpunkt steht.**UNIHOCCY MÄNNER****ORT** Dietlikon**WO** Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 21.00 – 22.30 Uhr**ANBIETER** UHC Kloten-Dietlikon Jets**WER** Männer ab 21 Jahren**BESCHREIBUNG** Interessierte Männer, Anfänger oder Fortgeschrittene, lernen die dynamische Mannschaftssportart kennen. Gerne Anmeldung an info@jets.ch

GESUNDHEITSGYMNASTIK**ORT** Dietlikon**WO** Gymnastikraum Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 09.00 – 09.55 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Jedermann ab 60

BESCHREIBUNG Die Gesundheitsgymnastik ist ein Ganzkörpertraining und wirkt auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Der Fokus liegt auf Rücken, Bauch und Beckenboden. Inhaltlich geht es um Mobilisation, Stabilisation und Entspannung.

COREPOWER**ORT** Dietlikon**WO** well come Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 09.00 – 10.00 Uhr**ANBIETER** well come Fit**WER** Gut trainierte Erwachsene

BESCHREIBUNG Die Kraft kommt aus der Mitte; ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Bring deinen Körper im Intervall ans Limit und treib ihn zur Höchstleistung. Anmeldung erforderlich unter 044 888 11 11 oder info@wellcomefit.ch.

AQUA-FIT**ORT** Dietlikon**WO** Hallenbad «aqua-life»**ZEIT** 09.00 – 09.45 Uhr**ANBIETER** Sportanlagen Faisswiesen AG**WER** Erwachsene ohne Herz-/Kreislaufprobleme

BESCHREIBUNG Eine Aqua-Fit Lektion besteht aus einem Teil Wassergymnastik für Beweglichkeit, Kraft und Koordination und einem Lauftraining im tiefen Wasser als Herz-Kreislauftraining. Gelenke, Bänder und Sehnen werden kaum belastet. Deshalb eignet sich Aqua-Fit auch für Freizeit- und Gesundheitssportler, wasser-ungeübte (auch Nichtschwimmer) und wenig trainierte Personen.

GESUNDHEITSGYMNASTIK**ORT** Dietlikon**WO** Gymnastikraum Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 10.00 – 10.55 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Jedermann ab 60

BESCHREIBUNG Die Gesundheitsgymnastik ist ein Ganzkörpertraining und wirkt auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Der Fokus liegt auf Rücken, Bauch und Beckenboden. Inhaltlich geht es um Mobilisation, Stabilisation und Entspannung.

AKROBATIK UNTERSTUFE**ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2.**ZEIT** 16.30 – 17.30 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Kinder ab 8-10 Jahre

BESCHREIBUNG Grundlagen der Akrobatik (Rolle, Rad, Kopfstand, Handstand, Bögli) Partnerakrobatik und Pyramiden. Voraussetzungen: Kopfstand stehen, Brücke, Rad. Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung. 044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch.

UNIHOCKEYSCHULE**ORT** Dietlikon**WO** Neue Turnhalle Hüenerweid 4**ZEIT** 17.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** UHC Kloten-Dietlikon Jets**WER** Kinder 6-9-jährig

BESCHREIBUNG Interessierte Kinder, Anfänger oder Fortgeschrittene, lernen die dynamische Mannschaftssportart kennen. Gerne Anmeldung an info@jets.ch.

KITU WANGEN**ORT** Wangen**WO** Turnhalle Oberwisen, Wangen**ZEIT** 17.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** TV Wangen-Brüttsellen

WER Mädchen und Knaben im Kindergartenalter
BESCHREIBUNG Wir bieten den Kindern vom ersten und zweiten Kindergarten eine spannende Bewegungsstunde. Nebst kennenlernen verschiedener Turngeräte probieren wir diverse Spiele aus. Spass, Spiel, Geschicklichkeit stehen dabei im Vordergrund.

AKROBATIK MITTELSTUFE**ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2.**ZEIT** 17.30 – 18.30 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Kinder 10-12 Jahre

BESCHREIBUNG Grundlagen der Akrobatik (Rolle, Rad, Kopfstand, Handstand, Bögli) Partnerakrobatik und Pyramiden. Voraussetzungen: Brücke, Kopfstand, Rad. Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung. 044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch

UNIHOCKEY**ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Fadacher**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** UHC Kloten-Dietlikon Jets**WER** Kinder 10-11 Jahre

BESCHREIBUNG Interessierte Jugendliche, Anfänger oder Fortgeschrittene, lernen die dynamische Mannschaftssportart kennen. Gerne Anmeldung an info@jets.ch.

UNIHOCKEY**ORT** Dietlikon**WO** Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** UHC Kloten-Dietlikon Jets**WER** Frauen 18-21-jährig

BESCHREIBUNG Bist du jung, agil und interessiert, in einer dynamischen Mannschaftssportart wie Unihockey einmal reinzuschauen? Im Schnuppertraining sind Anfänger und Fortgeschrittene willkommen. Wir bitten um eine Anmeldung per Mail an info@jets.ch.

SENIORINNENTURNEN**ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid 1**ZEIT** 18.00 – 19.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Frauen ab etwa 75

BESCHREIBUNG Gezieltes Training für ältere Seniorinnen und Neueinsteigerinnen. Im Vordergrund stehen die Erhaltung der Beweglichkeit, Förderung von Kraft, Gleichgewicht und der koordinativen Fähigkeiten.

GANZKÖRPERTRAINING**ORT** Dietlikon**WO** clever fit, Industriestr. 31**ZEIT** 18.00-20.00 Uhr**ANBIETER** clever fit**WER** Erwachsene, Jugendliche 14-16j in Begleitung

BESCHREIBUNG Intensives Training für den ganzen Körper in der Gruppe.

UNIHOCKEY-TRAINING**ORT** Wangen**WO** Mehrzweckhalle Dürrbach**ZEIT** 18.00 – 19.15 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Jugendliche der Jahrgänge 2005/06

BESCHREIBUNG Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch

UNIHOKEY-TRAINING**ORT** Brüttsellen**WO** Turnhalle Bruggwiesen**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Knaben und Mädchen der Jahrgänge 2009/10**BESCHREIBUNG** Altersgerechte Einführung in den Unihockeysport mit einem polysportiven Ansatz. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattal-falcons.ch**AQUA-FIT****ORT** Dietlikon**WO** Hallenbad «aqua-life»**ZEIT** 18.00 – 18.45 Uhr**ANBIETER** Hallenbad «aqua-life»**WER** Erwachsene ohne Herz-/Kreislaufprobleme**BESCHREIBUNG** Eine Aqua-Fit Lektion besteht aus einem Teil Wassergymnastik für Beweglichkeit, Kraft und Koordination und einem Lauftraining im tiefen Wasser als Herz-Kreislauftraining. Gelenke, Bänder und Sehnen werden kaum belastet.

Deshalb eignet sich Aqua-Fit auch für Freizeit- und Gesundheitssportler, Wasser-ungeübte (auch Nichtschwimmer) und wenig trainierte Personen.

SPIRALDYNAMIK® FASZIENTRAINING**ORT** Dietlikon**WO** Bewegungsraum, Lettenstrasse 6**ZEIT** 18.30 – 19.30 Uhr**ANBIETER** Bewegungsschule, Lettenstr. 6**WER** Erwachsene ab 16 Jahren**BESCHREIBUNG** Die Spiraldynamik® als ausgefeiltes Training, von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen, fliesst auch in die Faszienfitness. Hier wird Koordination im Hinblick auf die Sturzprophylaxe trainiert. Das Entspannen der Faszien, also des Bindegewebes ist ebenfalls ein wichtiger Teil der durchdachten Bewegungsschulung. Beweglichkeit und Kraft kommen dabei nicht zu kurz.**REGGAETON****ORT** Dietlikon**WO** Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a**ZEIT** 18.30 – 19.30 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Jugendliche und Erwachsene**BESCHREIBUNG** Diese Stunde beinhaltet die sinnlichen Bewegungen, die die meisten Kubaner und Lateinamerikaner im Blut haben, und die vom Mambo, Rumba und Reggaeton stammen. Diese Bewegungsabläufe helfen bei allen Latino-Tänzen. Sie sind aber auch ein eigenständiger Tanz und in ganz Kuba beliebt. Für Frauen wie Männer geeignet.**FRAUEN-BODYFORMING****ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 19.00 – 20.00 Uhr**ANBIETER** Gymnastik Dietlikon**WER** Frauen über 50**BESCHREIBUNG** Wir mobilisieren, stabilisieren den Körper und kräftigen die Muskulatur im ersten Teil durch Schrittkombinationen zu passender Musik. Zudem werden die Körperwahrnehmung, die richtige Haltung und das Gleichgewicht geschult. Zum Schluss folgt die Dehnung.**UNIHOKEY-TRAINING****ORT** Wangen**WO** Mehrzweckhalle Dürrbach**ZEIT** 19.00 – 20.30 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Jugendliche der Jahrgänge 2003/04**BESCHREIBUNG** Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch.**QI GONG****ORT** Dietlikon**WO** Singsaal Schulhaus Hüenerweid**ZEIT** 19.00 – 20.00 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Die Jahrtausende alten fließenden Übungen des Qi Gong und Tai Chi zentrieren den Körper, harmonisieren ihn und fördern seine selbstregulierenden Kräfte. Es sind einfache Übungen mit der Konzentration auf die Atmung.**FAUSTBALL****ORT** Dietlikon**WO** Spielwiese Hüenerweid**ZEIT** 19.30 – 21.30 Uhr**ANBIETER** Faustball Wallisellen**WER** Ballbegeisterte 16–60jährig m/w**BESCHREIBUNG** Wer diesen traditionellen Sport einmal ausprobieren möchte, ist bei uns zu einem Schnuppertraining herzlich willkommen! Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Nockenschuhe von Vorteil.**FIT(ER) MIT SINGEN!****ORT** Wangen**WO** Singsaal Schulhaus Oberwisen**ZEIT** 19.30 – 21.00 Uhr**ANBIETER** Chor Wangen-Brüttsellen**WER** Männer und Frauen aller Altersstufen**BESCHREIBUNG** Singen ist gut für die Lungen und dient der Entspannung. Wenn Sie mit dem Fahrrad oder zu Fuss an unsere Chorprobe kommen, haben Sie zusätzlich noch einen Beitrag zu Ihrer körperlichen Fitness geleistet! Sind das nicht genügend Gründe, um bei uns hereinzuschauen?**FIT & FUN / RELOAD & RELAX****ORT** Dietlikon**WO** Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 19.30 – 21.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Erwachsene Frauen und Männer**BESCHREIBUNG** Koordination, Stretching, Spiele. Ziel ist die Verbesserung der Fitness und Koordination sowie Entspannung vom Alltag.**FITNESS AM DONNERSTAG****ORT** Brüttsellen**WO** Turnhalle Bruggwiesen**ZEIT** 19.30 – 20.30 Uhr**ANBIETER** TV Wangen-Brüttsellen**WER** Frauen und Männer**BESCHREIBUNG** Wir wollen fit bleiben und unsere Gesundheit fördern. Die Muskulatur wird gestärkt und die Ausdauer, Koordination sowie die Beweglichkeit gefördert. Dabei steht die Bewegungsqualität und Stabilität im Fokus. Nach getaner Trainingsarbeit folgen Entspannungsübungen.**HIRN-JOGGING****ORT** Wangen-Brüttsellen**WO** Freizyti, Haldenstrasse 70, 8602 Wangen**ZEIT** 19.30 – 22.00 Uhr**ANBIETER** Freizyti+**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Gemütlicher Spielabend, bei dem die grauen Zellen aktiviert werden!**SALSA CUBANA MITTELSTUFE****ORT** Dietlikon**WO** Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a**ZEIT** 19.30 – 20.30 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Erwachsene mit Salsa-Erfahrung**BESCHREIBUNG** Du hast bereits Salsa Cubana getanzt und willst deine Figuren und deinen Style weiterentwickeln. Dann bist du hier richtig.**AQUA-FUN****ORT** Dietlikon**WO** Hallenbad «aqua-life»**ZEIT** 19.35 – 20.20 Uhr**ANBIETER** Hallenbad «aqua-life»**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** In einer Kombination von Fitness und Tanzmoves kurbeln Sie die Fettverbrennung an. Ein Ausdauertraining, das den ganzen Körper sowie Herz und Kreislauf trainiert. Bauch, Beine, Po, aber auch der Oberkörper werden so sehr intensiv bearbeitet, und das ganz ohne Belastung der Gelenke, da Sie sich im Wasser befinden. Wir trainieren vorwiegend im Flachwasser.

FRAUEN-BODYFORMING**ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 20.00 – 21.00 Uhr**ANBIETER** Gymnastik Dietlikon**WER** Frauen ab 25 Jahren

BESCHREIBUNG Im ersten Teil wird der Körper durch Schrittkombinationen zu passender Musik in den aeroben Bereich gebracht. Hier wird die Fettverbrennung angeregt, zuerst im low, dann im high impact. Dazu wird die Koordination gefördert, danach die Hauptmuskulatur gekräftigt, welche zum Schluss gedehnt wird.

RUEDA DE CASINO**ORT** Dietlikon**WO** Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a**ZEIT** 20.30 – 21.30 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Erwachsene mit Salsa-Erfahrung

BESCHREIBUNG Mit der vorherigen Salsa Cubana Gruppe tanzen wir noch eine Stunde Rueda de Casino zusammen. Dabei wird zu Salsa-Musik im Kreis getanzt, wobei die Männer auf Kommando synchron zur nächsten Partnerin wechseln.

FREITAG**18.09.2020****WANDERUNG GIBSWIL-BACHTEL-WALD****ORT** Dietlikon**WO** unterwegs**ZEIT** ganzer Tag**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Personen mit gutem Fitnesszustand

BESCHREIBUNG Wanderung; Wanderzeit ca. 3 Std., Höhenmeter 380m aufwärts und 500m abwärts. Verpflegung aus dem Rucksack (Picknick) oder Bergrestaurant. Details finden sie unter www.vitaswiss-dietlikon.ch. Anmeldung erforderlich bis 15.9. bei Brigitte Hilpertshäuser Tel. 078 820 63 57. Ausrüstung Wanderschuhe, evt. Wanderstöcke, Sonnen- und Regenschutz.

INTERVALL TRAINING**ORT** Dietlikon**WO** well come Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 09.00 – 10.00 Uhr**ANBIETER** well come Fit**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen wird der ganze Körper trainiert. Kurze, intensive Trainingsperioden wechseln sich mit Ruheperioden ab. Anmeldung erforderlich unter 044 888 11 11 oder info@wellcomefit.ch.

FIT ÜBER MITTAG**ORT** Dietlikon**WO** Gymnastiksaal Hüenerweid**ZEIT** 12.15 – 13.10 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Kardio – Koordination – Kraft – Beweglichkeit – Entspannung. Durch sanftes Herz-/Kreislauftraining mit Koordination; Krafttraining; Mobilisation, Haltungstraining und Entspannung gönnen Sie sich einen Ausgleich zum Alltagsstress.

PERSONAL TRAINING**ORT** Dietlikon**WO** clever fit, Industriestr. 31**ZEIT** 16.00 – 20.00 Uhr**ANBIETER** clever fit**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Trainiere mit einem Trainer. Voranmeldung erforderlich auf 044 888 51 90.

KITU BRÜTTISELLEN**ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Steiacher, Brüttisellen**ZEIT** 16.15 – 17.15 Uhr**ANBIETER** TV Wangen-Brüttisellen**WER** Mädchen und Knaben im Kindergartenalter

BESCHREIBUNG Wir bieten den Kindern eine spannende Bewegungsstunde. Nebst kennenlernen verschiedener Turngeräte probieren wir diverse Spiele aus. Spass, Spiel, Geschicklichkeit stehen dabei im Vordergrund.

MÄDCHENRIEGE 2**ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Steiacher Brüttisellen**ZEIT** 17.45 – 18.45 Uhr**ANBIETER** TV Wangen-Brüttisellen**WER** Mädchen der 4.-6. Klasse

BESCHREIBUNG Die Mädchenriege 2 trainiert in verschiedenen Disziplinen. Geschicklichkeit, Ausdauer und Schulung des Taktgefühls sind Teile unseres Trainings. Ein polysportives Spektrum mit Spass an der Bewegung und Geselligkeit.

KINDERLEICHTATHLETIK**ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid 4, Aussenplatz**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Kinder 1. – 3. Klasse

BESCHREIBUNG Spielerischer Einstieg in die Welt der Leichtathletik. Laufen, Springen, Werfen bis hin zu den «richtigen» Disziplinen.

UNIHOCCY-TRAINING**ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Bruggwiesen**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Knaben und Mädchen der Jahrgänge 2011/13

BESCHREIBUNG Einführung in den Unihockeysport mit einem polysportiven Ansatz. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch.

UNIHOCCY-TRAINING**ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Bruggwiesen**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Mädchen der Jahrgänge 2005/06

BESCHREIBUNG Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch.

UNIHOCCY-TRAINING**ORT** Wangen**WO** Mehrzweckhalle Dürrbach**ZEIT** 18.00 – 19.45 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Knaben der Jahrgänge 2007/08

BESCHREIBUNG Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch.

TENNIS SCHNUPPERTRAINING**ORT** Brüttisellen**WO** Tennisplatz, Ob. Wangenstr. 33**ZEIT** 18.00 – 19.00 Uhr**ANBIETER** TC Dietlikon/Tennisschule Cyrill Keller**WER** Kinder ab 5jährig

BESCHREIBUNG Genug vom Tennis nur im Fernsehen? Genau, selber ausprobieren! Anmeldung erforderlich auf bewegungswoche@tcdietlikon.ch.

HANDSTAND-KURS FÜR ERWACHSENE**ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2.**ZEIT** 18:30 – 19:30 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Fitte Erwachsene ab 16 Jahren

BESCHREIBUNG Möchtest Du Deinen Handstand verbessern, den Kraftstand oder sogar den Einarmen lernen? In diesem Kurs bist Du am richtigen Ort. Voraussetzungen: Handstand gegen die Wand. Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung. 044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch.

AFRO DANCE**ORT** Dietlikon

WO Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a

ZEIT 18.30 – 19.30 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Jugendliche und Erwachsene

BESCHREIBUNG Afro tanzt man mit vollem Körpereinsatz und mit den Bewegungen werden Geschichten erzählt. Die Rumpf-, Bauch und Rückenmuskulatur werden gestärkt und auch die Beine und Arme dabei trainiert. Afro ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Macht aber sehr viel Spass.

TENNIS SCHNUPPERTRAINING**ORT** Brüttisellen**WO** Tennisplatz, Ob. Wangenstr. 33**ZEIT** 19.00 – 20.00 Uhr**ANBIETER** TC Dietlikon/Tennisschule Cyrill Keller**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Genug vom Tennis nur im Fernsehen? Genau, selber ausprobieren! Anmeldung erforderlich auf bewegungswoche@tcdietlikon.ch.

UNIHOCCY-TRAINING**ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Bruggwiesen**ZEIT** 19.15 – 20.30 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Jugendliche der Jahrgänge 2000/02

BESCHREIBUNG Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele. Bitte um Anmeldung per Email an: info@glattalfalcons.ch.

LEICHTATHLETIK**ORT** Dietlikon**WO** Aussenanlage Turnhalle Fadacher**ZEIT** 19.30 – 21.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Sportliche Männer und Frauen ab 14**BESCHREIBUNG** Einführung in die Leichtathletik.**SALSA SOLO****ORT** Dietlikon

WO Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a

ZEIT 19.30 – 20.30 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Jugendliche und Erwachsene

BESCHREIBUNG Im Salsa Solo wird allein getanzt. Mit einfachen Choreographien werden die Grundschriffe und Bewegungsabläufe erlernt. Die Stunde ist für Männer wie Frauen geeignet.

VEREINSGERÄTETURNEN**ORT** Dietlikon**WO** Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 20.00 – 22.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Ab 8. Klasse

BESCHREIBUNG Einführung in die Vielseitigkeit des Geräteturnens, mit Schwerpunkt auf Boden, (Schulstufen-)Barren und Schaukelringturnen

SAMSTAG

19.09.2020

ZUMBA®**ORT** Dietlikon**WO** well come Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 09.00 – 10.00 Uhr**ANBIETER** well come Fit**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG Das Workout basiert auf dem Prinzip «FUN AND EASY TO DO». Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben. Die heissen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Anmeldung erforderlich unter 044 888 11 11 oder info@wellcomefit.ch.

VAKI-TURNEN**ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 09.30 – 10.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** 3 – 5 jährige Kinder mit Eltern

BESCHREIBUNG Spielerisches Bewegungstraining für Kinder und ihre Eltern, bei dem beide gleichermassen gefordert werden.

AFRO DANCE**ORT** Dietlikon

WO Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a

ZEIT 10.00 – 11.20 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Jugendliche und Erwachsene

BESCHREIBUNG Afro tanzt man mit vollem Körpereinsatz und mit den Bewegungen werden Geschichten erzählt. Die Rumpf-, Bauch und Rückenmuskulatur werden gestärkt und auch die Beine und Arme dabei trainiert. Afro ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Macht aber mit kubanischem Style sehr viel Spass.

GARTENSCHACH FÜR JEDERMANN**ORT** Brüttisellen**WO** Pärkli beim Gemeindehaus**ZEIT** 10.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** Gemeinde Wangen-Brüttisellen

WER Menschen von Jung bis Alt die Freude am Schachspiel haben oder es erlernen möchten.

BESCHREIBUNG Anlässlich der Eröffnung des Outdoor-Spielfelds gibt es ein offenes Schachspiel für Anfänger/innen bis Fortgeschrittene unter kundiger Anleitung des Schachclubs Dübendorf. Durchführung nur bei trockener Witterung.

BODYCORE RUMPFTRAINING**ORT** Dietlikon**WO** Adrena, Industriestr. 31**ZEIT** 10.30 – 11.30 Uhr**ANBIETER** Adrena GmbH**WER** Erwachsene

BESCHREIBUNG In nur 30 Minuten bringen unsere Instrukturen deine Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur in Topform.

POWER INTERVALL**ORT** Dietlikon**WO** well come Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 11.00 – 12.00 Uhr**ANBIETER** well come Fit**WER** Gut trainierte Erwachsene

BESCHREIBUNG Durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen wird der ganze Körper trainiert. Kurze, intensive Trainingsperioden wechseln sich mit Ruheperioden ab. Anmeldung unter 044 888 11 11 oder info@wellcomefit.ch.

PFADILUFT SCHNUPPERN**ORT** Dietlikon**WO** beim Freihof Brüttisellen**ZEIT** 14.00 – 17.00 Uhr**ANBIETER** Pfadi DWB**WER** Kinder ab 1. Klasse bis 15 Jahre**BESCHREIBUNG** Erlebe einen echten Pfadi-Nachmittag.

POWERFIT

ORT Dietlikon

WO well come Fit, Riedwiesenstr. 3

ZEIT 10.00 - 11.00 Uhr

ANBIETER well come Fit

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Power in jeder Version! Dieses Training bietet Ihnen eine abwechslungsreiche Kombination von Low Impact und Sprungelementen mit anschliessendem intensiven Kraftausdauertraining. Anmeldung erforderlich unter 044 888 11 11 oder info@wellcomefit.ch.

GARTENSCHACH FÜR JEDERMANN UND JEDEFRAU

ORT Brüttsellen

WO Pärkli beim Gemeindehaus

ZEIT 10.00 - 18.00 Uhr

ANBIETER Gemeinde Wangen-Brüttsellen

WER Menschen von Jung bis Alt die Freude am Schachspiel haben oder es erlernen möchten.

BESCHREIBUNG Anlässlich der Eröffnung des Outdoor-Spielfelds gibt es ein offenes Schachspiel für Anfänger/innen bis Fortgeschrittene unter kundiger Anleitung des Schachclubs Dübendorf. Durchführung nur bei trockener Witterung.

PLAYGROUND

ORT Brüttsellen

WO Schulhaus Steiacher

ZEIT 14.00 - 17.00 Uhr

ANBIETER Offene Jugendarbeit

WER Schulkinder und Familien

BESCHREIBUNG Bei engagierten Jugendlichen können sich die Teilnehmenden verschiedenste Spiel- und Sportgeräte gratis ausleihen. Zum Testen stehen vom Skateboard über Fussbälle bis hin zu einer Slackline alles, was das junge Herz begehrt, bereit. Ein ausgerangierter Zirkuswagen dient als Kiosk mit einem kleinen Angebot an Getränken und Snacks. Bei sehr schlechter Witterung Auskunft unter der Nummer: 079 800 41 06.

SPEZIALANLASS WANGEN-BRÜTTISELLEN

OFFIZIELLE EINWEIHUNG DER ÖFFENTLICHEN BEWEGUNGS- UND SPIELMÖGLICHKEITEN

Die Zürcher Kantonalbank hat anlässlich ihres 150-Jahr-Jubiläums dem Kanton und den Gemeinden des Kantons Zürich eine Jubiläumsdividende ausgeschüttet. Der Gemeinderat von Wangen-Brüttsellen hat entschieden, einen Teil davon für die Aufwertung von öffentlichen Plätzen zu verwenden.

Vor diesem Hintergrund wurde der Grillplatz beim Gsellhof mit einer Sitzgelegenheit und einem Tischtennis-Tisch aufgewertet, ein Pétanqueplatz im Pärkli sowie diverse Spielfelder beim Gemeindehaus geschaffen.

Anlässlich eines kleinen Festaktes werden die Gemeindepräsidentin Marlis Dürst, der Ressortvorsteher Gesellschaft René Zimmermann sowie ein Vertreter der

Zürcher Kantonalbank am Samstag, 12. September 2020 um 13.30 Uhr beim Gsellhof die Plätze offiziell der Bevölkerung zur Nutzung übergeben.

Umrahmt wird die Eröffnung von einer Festwirtschaft der Frauen Brüttsellen sowie von diversen kostenlosen Workshops: Pétanque, Schach und Tischtennis. Kommen Sie spontan vorbei und machen Sie mit!

Die Durchführung dieses Anlasses erfolgt nur bei trockener Witterung. Verschiebdatum ist der Samstag, 19. September 2020.

ANBIETER

Die Auflistung der Anbieter mit Kontaktmöglichkeiten findet sich auf www.bewegungswoche.ch

KONTAKTE




Gemeinde Dietlikon

Auskunft für Dietlikon

Sportnetz Dietlikon
Andreas Krebs
andreas.krebs@glattnet.ch
079 507 31 57



Gemeinde Wangen-Brüttsellen

Auskunft für Wangen-Brüttsellen

Gemeinde Wangen-Brüttsellen
Arun Müller
arun.mueller@wangen-bruettsellen.ch
044 805 91 81


SPONSOREN



Holz
seit 1895
DÜBENDORF



aqua-life
Das Familienbad der Gemeinder Dietlikon und Wangen-Brüttsellen



MÜLLER
METZGEREI AG
Das Fachgeschäft
beim Rössli
8306 Brüttsellen
Tel. 044 / 833 25 05



Intool
Tools for the Industry