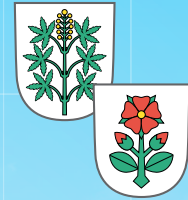
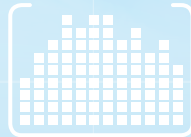


Teilnehmende Gemeinden: **Dietlikon und Wangen-Brüttisellen**



count 01



13. Bewegungswoche

Bewegungswoche

14. September – 22. September **2019**

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

Bewegung und Sport verbinden die Menschen von jung bis alt, wenn sie miteinander schwitzen und körperlich etwas leisten. Aber Bewegung und Sport verbinden auch die Gemeinden Dietlikon und Wangen-Brüttisellen, die nicht nur gemeinsame Sportanlagen und grenzüberschreitende Vereine haben, sondern als gemeinsames Projekt auch die mittlerweile schon traditionelle jährliche Bewegungswoche.

Wir freuen uns deshalb, dass die Bewegungswoche der beiden Gemeinden Wangen-Brüttisellen und Dietlikon im September 2019 wieder stattfindet.

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. Erleben Sie am besten gleich mehrere Angebote und nutzen Sie die Chance, Neues auszuprobieren und dabei vielleicht sogar eine neue Freizeitbeschäftigung zu finden.

Für jedes besuchte Angebot erhalten die Teilnehmenden einen Eintrag im Bewegungspass, welcher bei der ersten Teilnahme abgegeben wird. Ab vier Einträgen können Sie am Montag, 23. September 2019 am Schlussapéro einen Preis gewinnen.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und wünschen viel Spass bei Bewegung, Sport und Spiel!

Edith Zuber, Gemeindepräsidentin Dietlikon
Marlis Dürst, Gemeindepräsidentin Wangen-Brüttisellen

GANZE WOCHEN

14. – 22.09.2019

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. Melden Sie sich für einen Eintrag im Bewegungspass an der Kasse.

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, 19.10 Uhr

Fr 09.30, 18.00, 19.10 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, 19.10 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, Schweiß tropfen auf deinem Gesicht. Du bist bald bereit für Action. Song für Song trainierst du kompromisslos deinen ganzen Körper.

BodyCore Rumpftaining

ORT Dietlikon**WO** Adrena, Industriestr. 31**ZEIT** Dienstag bis Donnerstag,

17.30-18.00 Uhr

ANBIETER Adrena GmbH**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** In nur 30 Minuten bringen unsere Instruktor:innen deine Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur in Topform. Dies mit spannenden Fitness-Choreos angepasst zur Musik.

SAMSTAG

14.09.2019

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.

Grenzbegehung

ORT Wangen**WO** Dorfplatz**ZEIT** 09.30 Uhr**ANBIETER** Gemeinde**WER** Jedermann**BESCHREIBUNG** Rund 2.5h Wanderung für jung und alt. Wir folgen der Gemeindegrenze westwärts, umrunden Brüttsellen und sind zur Mittagszeit bei der Feuerstelle Ägipfen, wo die Gemeinde die Mittagsverpflegung offeriert. Als Abschluss der Veranstaltung wird dort eine junge Eiche gepflanzt.

Unihockey Frauen

ORT Dietlikon**WO** Sporthalle Hüenerweid**ZEIT** 09.00 – 11.00 Uhr**ANBIETER** UHC Kloten-Dietlikon Jets**WER** Mädchen 12-16 jährig mit Erfahrung
BESCHREIBUNG Bist du jung und agil und interessiert, bei einer dynamischen Mannschaftssportart wie Unihockey Grossfeld reinzuschauen, und hast etwas Erfahrung im Umgang mit dem Stock? Gerne Anmeldung an info@jets.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.

Bodypump**ORT** Dietlikon**WO** Xsund und Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 09.45 – 10.55 Uhr**ANBIETER** Xsund und Fit**WER** Männer und Frauen jeden Alters**BESCHREIBUNG** Der schnelle Weg, um Ihren Körper in Form zu bringen! Ein gezieltes Langhanteltraining in der Gruppe zu fetziger Musik motiviert auch Trainingsmuffel! Keine komplizierten Choreographien!**Tennis Schnuppertraining****ORT** Brüttisellen**WO** Tennisplatz, Ob. Wangenstr. 33**ZEIT** 10.00 – 11.00 Uhr**ANBIETER** TC Dietlikon/Tennisschule

Cyrill Keller

WER Erwachsene**BESCHREIBUNG** Genug vom Tennis nur im Fernsehen? Genau, selber ausprobieren! Anmeldung erforderlich auf info@tcdietlikon.ch.**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.**BodyCore Rumpfttraining****ORT** Dietlikon**WO** Adrena, Industriestr. 31**ZEIT** 10.30 – 11.30 Uhr**ANBIETER** Adrena GmbH**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** In nur 30 Minuten bringen unsere Instruktor:innen deine Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur in Topform. Dies mit spannenden Fitness-Choreos angepasst zur Musik.**Tennis Schnuppertraining****ORT** Brüttisellen**WO** Tennisplatz, Ob. Wangenstr. 33**ZEIT** 11.00 – 12.00 Uhr**ANBIETER** TC Dietlikon/Tennisschule

Cyrill Keller

WER Kinder ab 5 jährig**BESCHREIBUNG** Genug vom Tennis nur im Fernsehen? Genau, selber ausprobieren! Anmeldung erforderlich auf info@tcdietlikon.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 und lasse dich von Abenteuer, Spiel und Spass begeistern!**SONNTAG**

15.09.2019

Abenteuer Turnhalle 1**ORT** Dietlikon**WO** Neue Turnhalle 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.**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.**Powerfit****ORT** Dietlikon**WO** Xsund und Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 11.00 – 11.55 Uhr**ANBIETER** Xsund und Fit**WER** Männer und Frauen jeden Alters**BESCHREIBUNG** Dieses Training bietet ein abwechslungsreiche Kombination von Low- und High-Impact mit intensivem Kraftausdaueranteil.**Abenteuer Turnhalle 2****ORT** Dietlikon**WO** Neue Turnhalle 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.**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.

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** Brüttsellen**WO** Gsellhof / Schüracherstrasse 10**ZEIT** 09.15 – 10.15 Uhr**ANBIETER** Frauenverein Brüttsellen**WER** Frauen und Männer 60+

BESCHREIBUNG Atem-, Bewegungs- und Entspannungstraining für Frauen und Männer ab 60.

Yoga**ORT** Dietlikon**WO** Xsund und Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 10.05 – 11.00 Uhr**ANBIETER** Xsund und Fit**WER** Frauen und Männer jeden Alters

BESCHREIBUNG Durch Erleben von gezielten Körperhaltungen und Atemtechniken wirkt sich Yoga positiv auf den Körper aus.

Line Dance Workshop für Anfänger**ORT** Brüttsellen**WO** Tanzschule Tanzen mit Herz,

Zürichstrasse 38

ZEIT 10.30 – 11.20 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Tanzen mit Herz**WER** Erwachsene, Anfänger

BESCHREIBUNG Erste Erfahrungen sammeln mit Line Dance.

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 tief liegenden Stabilisierungsmuskeln um die Wirbelsäule. Falls vorhanden Trainingsmatte mitbringen.

Kinderturnen**ORT** Dietlikon**WO** Alte Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 17.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Kindergartenkinder

BESCHREIBUNG Mit einem vielseitigen Grundlagentraining wird die Basis für lebenslanges Sporttreiben gelegt. Laufen, Springen, Werfen, Tanzen, Turnen, Spielen und vieles mehr.

Unihockey-Training**ORT** Wangen**WO** Schulhaus Oberwiesen**ZEIT** 17.15 – 18.15 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Knaben und Mädchen der

Jahrgänge 2013 und 2014

BESCHREIBUNG Einführung in den Unihockey-sport mit einem polysportiven Ansatz.

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. Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung. 044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch.

Jugendriege 1**ORT** Brüttsellen**WO** Turnhalle Steiacher Brüttsellen**ZEIT** 17.30 – 18.30 Uhr**ANBIETER** TV Wangen-Brüttsellen**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. Anmeldung erforderlich unter 044 833 18 44.

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 Wettkampfgeräten erprobt werden.

Turnen 1**ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Knaben und 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.

Sportgewehrschiessen**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.

Unihockey-Training

ORT Dübendorf

WO Schulhaus Stägenbuck Sek

ZEIT 18.00 – 19.30 Uhr

ANBIETER UHC Glattal Falcons

WER Mädchen der Jahrgänge
2006 bis 2008

BESCHREIBUNG Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele.

Unihockey-Training

ORT Wangen

WO Schulhaus Oberwiesen

ZEIT 18.15 – 19.30 Uhr

ANBIETER UHC Glattal Falcons

WER Knaben und Mädchen der
Jahrgänge 2010 bis 2012

BESCHREIBUNG Altersgerechte Einführung in den Unihockeysport mit einem polysportiven Ansatz.

Jugendriege 2

ORT Brüttsellen

WO Turnhalle Steiacher Brüttsellen

ZEIT 18.30 – 19.30 Uhr

ANBIETER TV Wangen-Brüttsellen

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-Training

ORT Wangen

WO Halle Sportanlage Dürrbach

ZEIT 18.30 – 20.15 Uhr

ANBIETER Sportclub Wangen

WER Jedermann ab 35 Jahren

BESCHREIBUNG Eine halbe Stunde Aerobic unter kundiger Leitung anschliessend Unihockey oder Fussball.

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.

Paartanz für Anfänger

ORT Brüttsellen

WO Tanzschule Tanzen mit Herz, Zürichstrasse 38

ZEIT 19.00 – 20.30 Uhr

ANBIETER Tanzschule Tanzen mit Herz

WER Paare

BESCHREIBUNG Ihr könnt bei uns in diesen 90 Minuten zwei Tänze kennen lernen. Zum einen den gemütlichen langsamen Walzer und als zweiten den rassigen Cha Cha Cha. Das sind zwei der beliebtesten Tänze. Ideal für Paare, die sich zu schöner Musik bewegen möchten.

Turnen Für Männer 60+

ORT Brüttsellen

WO Turnhalle Steiacher

ZEIT 19.00 – 20.00 Uhr

ANBIETER Turnverein Wangen-Brüttsellen

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. Anmeldung erforderlich unter 044 833 18 44.

Tanztraining

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.

Step & Tone

ORT Dietlikon

WO Xsund und Fit, Riedwiesenstr. 3

ZEIT 19.30 – 20.25 Uhr

ANBIETER Xsund und Fit

WER Männer und Frauen jeden Alters

BESCHREIBUNG Up & Down! Für alle, die Abwechslung und figurbetontes Training lieben. Nach einem Ausdaueranteil mit einfach Schrittcombinationen mit dem Step folgt ein intensiver Kräftigungsteil mit Toning-Geräten.

Mädchenriege 3

ORT Brüttsellen

WO Turnhalle Steiacher Brüttsellen

ZEIT 19.30 – 20.30 Uhr

ANBIETER TV Wangen-Brüttsellen

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 Brüttsellen

WO Turnhalle Steiacher

ZEIT 20.00 – 22.00 Uhr

ANBIETER Turnverein Wangen-Brüttsellen

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.

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.**Walking / Nordic Walking****ORT** Wangen**WO** Tubstrasse / Im Berg**ZEIT** 09.00 Uhr**ANBIETER** Laufftreff, Frauenverein Wangen**WER** Frauen jeden Alters**BESCHREIBUNG** Walken im Wald (mit oder ohne Stöcke). Längere und kürzere Strecken. Tempo wird angepasst.**MuKi Turnen****ORT** Brüttsellen**WO** Turnhalle Bruggwiesen**ZEIT** 10.00 – 11.00 Uhr**ANBIETER** Turnverein Wangen Brüttsellen**WER** für Kinder ab ca. drei Jahren in Begleitung von Mami oder Papi.**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.**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.**Unihockey-Training****ORT** Brüttsellen**WO** Schulhaus Bruggwiesen**ZEIT** 17.30 – 19.15 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Knaben und Mädchen der

Jahrgänge 2008 und 2009

BESCHREIBUNG Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele.**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** Brüttsellen**WO** Halsrüti**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** FC Brüttsellen-Dietlikon**WER** 9 bis 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!**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.**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 Kampf-moves bis Fitnessübungen.**Unihockey****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** Aussenplatz Fadacher**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!

Latin Lady Style**ORT** Dietlikon**WO** Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a**ZEIT** 18.30 – 19.15 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Frauen**BESCHREIBUNG** Latin Lady Style ist ideal für Zumba InstruktorInnen, Zumba TeilnehmerInnen und Latin-Tanzbegeisterte, die ihre Schritte und Bewegungen verbessern und ihren eigenen Style finden wollen.

Wir tanzen alleine die verschiedenen kubanischen und Latino-Tänze (Salsa, Merengue, Chachacha, Bachata, Cumbia und mehr).

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.**Aikido****ORT** Dietlikon**WO** Bewegungsraum, Lettenstrasse 6**ZEIT** 19.00 – 20.00 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 Ihnen mit dem intensiven Training 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 für Fortgeschrittene****ORT** Dietlikon**WO** Neue TH Hüenerweid**ZEIT** 19.30 – 21.30 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** 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.**Bodytoning****ORT** Dietlikon**WO** Xsund und Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 19.30 – 20.25 Uhr**ANBIETER** Xsund und Fit**WER** Frauen und Männer jeden Alters**BESCHREIBUNG** Bodytoning ist ein intensives Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln wie Kleinhanteln, Tubes, Theraband oder Aerobstep helfen dabei, die Intensität zu variieren.**Fitness für Frauen****ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Steiacher**ZEIT** 19.30 – 20.30 Uhr**ANBIETER** Turnverein Wangen-Brüttisellen**WER** Frauen jeden Alters**BESCHREIBUNG** Es werden Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu fetziger Musik trainiert.**Salsa Cubana****ORT** Dietlikon**WO** Tanzschule Ritmo Cubano
Neue Winterthurerstr. 30a**ZEIT** 19.30 – 20.15 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Die ganze Welt liebt Salsa. Der Salsa Cubana wird nicht auf einer Linie getanzt, sondern hat auch Kreisbewegungen drin. Es wird nicht immer geschlossen, sondern oft auch offen getanzt. Keine Strassen- oder spitze Tanzschuhe.**American SquareDance****ORT** Dietlikon**WO** Singsaal Schule Fadacher**ZEIT** 19.45 – 21.45 Uhr**ANBIETER** Swiss Smiley Dancers**WER** Jedermann mit Freude am Tanz**BESCHREIBUNG** Square Dance ist in den USA entstanden und wird von vielen Menschen in aller Welt getanzt. Fitness für Körper und Geist, Freude und Geselligkeit. Ein moderner Tanzsport zu guter Musik für jung und alt 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 Korbball. Bei schönem Wetter im Freien.**Plausch-Unihockey****ORT** Brüttisellen**WO** Schulhaus Bruggwiesen**ZEIT** 20.00 – 21.30 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Damen und Herren ab ca. 30 Jahren**BESCHREIBUNG** Ca. 1 mal pro Monat treffen sich (hauptsächlich) Eltern von Junioren um selber Unihockey zu spielen. Alter, Geschlecht und Fitnesszustand spielen dabei absolut keine Rolle.

Bachata**ORT** Dietlikon**WO** Tanzschule Ritmo Cubano
Neue Winterthurerstr. 30a**ZEIT** 20.30 – 21.15 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Jugendliche und Erwachsene**BESCHREIBUNG** Bachata ist neben Salsa und Reggaeton ein sehr beliebter Latin-Tanz. Er wird eng, aber auch offen getanzt. Die Schrittfolge ist einfach und es gibt viele mögliche Variationen und Bewegungsabläufe zu kombinieren. Bitte keine Strassenschuhe.**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.**MITTWOCH**

18.09.2019

Vinayasa Krama Yoga**ORT** Dietlikon**WO** Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a**ZEIT** 08.00 – 08.45 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Vinayasa Krama Yoga ist für alle gedacht, die sich mit Yoga etwas Gutes tun möchten: sich entspannen, den Körper stärken, den Geist ruhig werden lassen, die Seele spüren, sich einfach wohlfühlen. Anfänger oder Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Platzanzahl max. 15 Teilnehmer. Um Anmeldung wird gebeten unter: info@ritmo-cubano.ch.**Spiraldynamik® Intelligent movement****ORT** Dietlikon**WO** Bewegungsraum,
Lettenstrasse 6.**ZEIT** 08.30 – 09.30 Uhr**ANBIETER** Bewegungsschule, Lettenstr. 6.**WER** Erwachsene ab 60 Jahren**BESCHREIBUNG** Mit Tanz und Gymnastik bauen wir Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination auf. Unser Hirn wird gefordert und der Körper verschraubt und rotiert. Die Spiraldynamik®, auch von Ärzten und Physiotherapeuten angewendet, garantiert ein schonendes, anatomiegerechtes und herausforderndes Training mit ansprechender Musik.**Beckenboden und Rücken****ORT** Dietlikon**WO** Xsund und Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 09.00 – 09.55 Uhr**ANBIETER** Xsund und Fit**WER** Frauen und Männer jeden Alters**BESCHREIBUNG** Mit gezielten Übungen werden ausgehend vom Beckenboden die tiefliegenden Haltemuskeln, der Bauch, die Beine und der Rücken trainiert. Auch für Männer geeignet.**Muki-Turnen****ORT** Wangen**WO** Turnhalle Oberwisen**ZEIT** 09.00 – 10.00 Uhr**ANBIETER** Frauenverein Wangen**WER** Erwachsener mit Kind(er) im
Alter von 2.5 – 4.5 Jahren.**BESCHREIBUNG** Turnen mit und ohne Handgeräte sowie Turnen an Grossgeräten, Spiele, Fingerspeli etc.**Muki-Turnen****ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 09.15 – 10.15 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Kinder von 3 – 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 tiefliegenden 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** Cardio – Koordination – Kraft – Beweglichkeit – Entspannung. Durch sanftes Herz-/Kreislauftraining mit Koordination; Krafttraining; Mobilisation, Haltungstraining und Entspannung gönnen Sie sich einen Ausgleich zum Alltagsstress.

Bewegung mal anders!**ORT** Wangen-Brüttisellen**WO** Freizyti, Haldenstrasse 70,
8602 Wangen**ZEIT** 14.00 – 17.00 Uhr**ANBIETER** Freizyti Wangen-Brüttisellen**WER** Schulkinder ab der 1. Klasse**BESCHREIBUNG** Bewegung in verschiedenen Variationen wie z.B. Gestalten, Werken, Erforschen, Bauen und Spielen (Überraschungsspiel) für alle Schulkinder.**Latin Kids****ORT** Dietlikon**WO** Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a**ZEIT** 16.00 – 16.45 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Kinder und Jugendliche**BESCHREIBUNG** Latin Kids ist ein Tanzkurs für Kinder, welche verschiedene lateinamerikanische Tänze wie Merengue, Salsa, Bachata, Cumbia oder Reggaeton lernen wollen. Keine Strassenschuhe.**Aikido Kinder****ORT** Dietlikon**WO** Bewegungsraum, Lettenstrasse 6**ZEIT** 16.30 – 17.20 Uhr**ANBIETER** Bewegungsschule, Lettenstr. 6**WER** 4 – 7 jährige Mädchen und Knaben**BESCHREIBUNG** Spielerisch und dynamisch lernen die kleinsten Aikidokas die faszinierende Welt des Aikido kennen. Sie lernen Disziplin und können sich trotzdem austoben. Sie lernen rollen und fallen und stärken ihr Selbstbewusstsein.**Seniorenturnen****ORT** Dietlikon**WO** Neue Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 16.00 – 17.30 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.**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) Partnerakrobatik und Pyramiden. Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung. 044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch.**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.**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.**Orientierungslauf****ORT** Dietlikon**WO** Sportanlage Wallisellen, Eingang
Eisbahn**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** 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!**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.**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.**Basketball mit
Stephan Bachmann****ORT** Dietlikon**WO** Fadacher**ZEIT** 19.00 – 20.00 Uhr**ANBIETER** Stephan Bachmann**WER** Junge und alte Basketballinteressierte
BESCHREIBUNG Der ehemalige Spitzenspieler Stephan Bachmann führt in diese attraktive Sportart ein.

Gesund und fit**ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Steiacher**ZEIT** 19.00 – 20.00 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, Körperwahrnehmungsbungen, Stretching und Entspannung.**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.**Männnergymnastik****ORT** Dietlikon**WO** Gymnastikraum

Sporthalle Hüenerweid

ZEIT 19.30 – 21.00 Uhr**ANBIETER** Vitaswiss**WER** Männer**BESCHREIBUNG** Ausgewogenes Gymnastikprogramm inklusive Krafttraining zur Leistungssteigerung. Aufwärmen, Training im Kraftraum, Ganzkörpergymnastik mit Entspannung und Stretching.**Fitness für Frauen****ORT** Wangen**WO** Turnhalle Oberwislen**ZEIT** 20.00 – 21.00 Uhr**ANBIETER** Turnplausch Wada**WER** Frauen von jung bis alt**BESCHREIBUNG** Pilates, T-Bow, Yoga, Fitness.**Fitness für Frauen****ORT** Brüttisellen**WO** Turnhalle Steiacher**ZEIT** 20.00 – 21.30 Uhr**ANBIETER** Turnverein Wangen-Brüttisellen**WER** Frauen jeden Alters**BESCHREIBUNG** Es werden Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu fetziger Musik trainiert.**Body & Motion****ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 20.00 – 21.30 Uhr**ANBIETER** Turnverein Dietlikon**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Ausdauer und fitnessorientierte 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 Damen und Herren

mit Volleyballerfahrung

BESCHREIBUNG Freies Volleyballtraining, in dem das Spielen im Mittelpunkt steht.**Unihockey 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.

DONNERSTAG

19.09.2019

Vinayasa Krama Yoga**ORT** Dietlikon**WO** Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a**ZEIT** 08.00 – 08.45 Uhr**ANBIETER** Tanzschule Ritmo Cubano**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Vinayasa Krama Yoga ist für alle gedacht, die sich mit Yoga etwas Gutes tun möchten: sich entspannen, den Körper stärken, den Geist ruhig werden lassen, die Seele spüren, sich einfach wohlfühlen. Anfänger oder Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Platzanzahl max. 15 Teilnehmer. Um Anmeldung wird gebeten unter: info@ritmo-cubano.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.**Pilates****ORT** Dietlikon**WO** Xsund und Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 09.00 – 09.55 Uhr**ANBIETER** Xsund und Fit**WER** Männer und Frauen jeden Alters**BESCHREIBUNG** Dynamisches Ganzkörpertraining. Pilates ist ein intensives Training der tief liegenden Muskulatur um die Wirbelsäule und verbindet Atemtechnik, Koordination, Beweglichkeit und Kraft.

Walking / Nordic Walking**ORT** Wangen**WO** Tubstrasse / Im Berg**ZEIT** 09.00 Uhr**ANBIETER** Laufftreff, Frauenverein Wangen**WER** Frauen jeden Alters**BESCHREIBUNG** Walken im Wald (mit oder ohne Stöcke). Längere und kürzere Strecken, Tempo wird angepasst.**Kindertreff im Gsellhof****ORT** Brüttisellen**WO** Gsellhof**ZEIT** 09.00-11.00 Uhr**ANBIETER** Karin Flaad, Frauenverein

Brüttisellen

WER Kinder im Vorschulalter in Begleitung einer Bezugsperson**BESCHREIBUNG** Kinder im Vorschulalter erhalten die Gelegenheit zu spielen, zu basteln mit anderen herumzutollen und soziale Integration zu erleben. Dazu geniessen Gross und Klein in geselliger Runde einen Znüni.**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, wasserungeübte (auch Nichtschwimmer) und wenig trainierte Personen.**Gesundheitsgymnastik****ORT** Dietlikon**WO** Gymnastikraum Sporthalle**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 Anfänger****ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2.**ZEIT** 16.30 – 17.40 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 6-9jährig**BESCHREIBUNG** Interessierte Kinder, Anfänger oder Fortgeschrittene, lernen die dynamische Mannschaftssportart kennen. Gerne Anmeldung an info@jets.ch.**Kinderturnen****ORT** Dietlikon**WO** Neue Turnhalle Hüenerweid 4**ZEIT** 17.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** Kindergartenkinder**BESCHREIBUNG** Mit einem vielseitigen Grundlagentraining wird die Basis für lebenslanges Sporttreiben gelegt. Laufen, Springen, Werfen, Tanzen, Turnen, Spielen und vieles mehr.**KiTu Wangen****ORT** Wangen**WO** Turnhalle Oberwiesen, Wangen**ZEIT** 17.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** TV Wangen-Brüttisellen,

Kinderturnen

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.**Unihockey Kat. D****ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Fadacher**ZEIT** 17.30 – 19.00 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.**Mädchen-Fussball****ORT** Brüttisellen**WO** Steiacher**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** FC Brüttisellen-Dietlikon**WER** 5 bis 8-jährige Mädchen**BESCHREIBUNG** Mitbringen: Freude am Spielen mit dem Ball. Freude am Bewegen mit Freunden. Ausrüstung: Turnschuhe, Turnhose, Leibchen und wenn vorhanden Regenjacke. Gefüllte Wasserflasche!**Intervall Toning****ORT** Dietlikon**WO** Xsund und Fit, Riedwiesenstr. 3**ZEIT** 18.00 – 18.55 Uhr**ANBIETER** Xsund und Fit**WER** Frauen und Männer jeden Alters**BESCHREIBUNG** Abwechslung durch Intervalltraining! Ein intensives aber für jeden geeignetes Aerobic-Training. Kraft, Koordination und Ausdauer werden im Wechsel trainiert und dabei kommt der ganze Körper zum Einsatz.**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.**Unihockey-Training****ORT** Brüttisellen**WO** Schulhaus Oberwiesen, Wangen**ZEIT** 18.00 – 19.30 Uhr**ANBIETER** UHC Glattal Falcons**WER** Knaben und Mädchen der Jahrgänge 2008 und 2009**BESCHREIBUNG** Unihockeytraining als Vorbereitung auf die Meisterschaftsspiele.

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.

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.

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** 19.15 – 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** Schurterhaus (1. Stock)**ZEIT** 19.30 – 21.00 Uhr**ANBIETER** Chor Wangen-Brüttisellen**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** Brüttisellen**WO** Turnhalle Bruggwiesen**ZEIT** 19.30 – 20.30 Uhr**ANBIETER** TV Wangen-Brüttisellen**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.

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.

FREITAG

20.09.2019

Wanderung Weissenberge GL

ORT Dietlikon

WO nach Amden

ZEIT ganzer Tag

ANBIETER Vitaswiss

WER Personen mit gutem Fitnesszustand

BESCHREIBUNG Rundwanderung; Wanderzeit ca. 3 Std., Höhenmeter 500m aufwärts und 500m abwärts. Verpflegung aus dem Rucksack (Picknick). Preis mit 1/2Tax ca. Fr. 39.- Besammlung: 7.15 Bahnhof Dietlikon. Anmeldung erforderlich bis 15.9.19 bei A. & M. Egli Tel. 044 833 42 10.

Vinayasa Krama Yoga

ORT Dietlikon

WO Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a

ZEIT 08.00 – 08.45 Uhr

ANBIETER Tanzschule Ritmo Cubano

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Vinayasa Krama Yoga ist für alle gedacht, die sich mit Yoga etwas Gutes tun möchten: sich entspannen, den Körper stärken, den Geist ruhig werden lassen, die Seele spüren, sich einfach wohlfühlen. Anfänger oder Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Platzanzahl max. 15 Teilnehmer. Um Anmeldung wird gebeten unter: info@ritmo-cubano.ch.

Step & Tone

ORT Dietlikon

WO Xsund und Fit, Riedwiesenstr. 3

ZEIT 09.00 – 09.55 Uhr

ANBIETER Xsund und Fit

WER Männer und Frauen jeden Alters

BESCHREIBUNG Up & Down! Für alle, die Abwechslung und figurbetontes Training lieben. Nach einem Ausdaueranteil mit einfachen Schrittkombinationen mit dem Step folgt ein intensiver Kräftigungsteil mit Toning-Geräten.

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.

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 vom ersten und zweiten Kindergarten eine spannende Bewegungsstunde. Neben kennenlernen verschiedener Turngeräte probieren wir diverse Spiele aus. Spass, Spiel, Geschicklichkeit stehen dabei im Vordergrund.

Yoga

ORT Dietlikon

WO Xsund und Fit, Riedwiesenstr. 3

ZEIT 17.00 – 17.55 Uhr

ANBIETER Xsund und Fit

WER Männer und Frauen jeden Alters

BESCHREIBUNG Das klassische Hatha Yoga ist die bekannteste und älteste Yogaform. Die Übungen werden bewusst achtsam ausgeführt und wirken entspannend und ausgleichend.

Mädchenriege 2

ORT Brüttisellen

WO Turnhalle Steiacher Brüttisellen

ZEIT 17.30 – 18.30 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.

Unihockey-Training

ORT Brüttisellen

WO Schulhaus Bruggwiesen

ZEIT 18.00 – 19.30 Uhr

ANBIETER UHC Glattal Falcons

WER Knaben und Mädchen der Jahrgänge 2010 bis 2012

BESCHREIBUNG Altergerechte Einführung in den Unihockeysport mit einem polysportiven Ansatz.

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 faszinierende Vielfalt der Leichtathletik.

Vereinsgeräturnen

ORT Dietlikon

WO Sporthalle Hüenerweid

ZEIT 20.00 – 22.00 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER Ab 8. Klasse

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

SAMSTAG

21.09.2019

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.

Tennis Schnuppertraining

ORT Brüttsellen

WO Tennisplatz, Ob. Wangenstr. 33

ZEIT 10.00 – 11.00 Uhr

ANBIETER TC Dietlikon/Tennisschule
Cyrill Keller

WER Erwachsene

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

BodyCore Rumpfttraining

ORT Dietlikon

WO Adrena, Industriestr. 31

ZEIT 10.30 – 11.30 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.

Tennis Schnuppertraining

ORT Brüttsellen

WO Tennisplatz, Ob. Wangenstr. 33

ZEIT 11.00 – 12.00 Uhr

ANBIETER TC Dietlikon/Tennisschule
Cyrill Keller

WER Kinder ab 5 jährig

BESCHREIBUNG Tennis selber ausprobieren! Anmeldung auf info@tcdietlikon.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!

SONNTAG

22.09.2019

Tag der offenen Tanzschule

ORT Dietlikon

WO Tanzschule Ritmo Cubano,
Neue Winterthurerstr. 30a

ZEIT 10.00 – 17.00 Uhr

ANBIETER Tanzschule Ritmo Cubano

WER Kinder, Jugendliche und Erwachsene

BESCHREIBUNG Heute öffnen wir die Türen der Tanzschule und präsentieren unsere Tanzstunden. Man kann in verschiedene Tanzkurse reinschnuppern. Das ausführliche Programm mit allen Stunden ist zu finden unter: <http://www.ritmo-cubano.ch/events.html>. Über den Mittag kann ein typisches cubanisches Essen probiert werden.

Anbieter in der Bewegungswoche

Die Bewegungswoche bietet eine ideale Gelegenheit, neue Bewegungs- und Sportangebote kennenzulernen. Doch auch unter dem Jahr kann in der Regel einmal ein Schnuppertraining vereinbart werden. Bitte gleich selber Kontakt aufnehmen!

Vereine

Chor Wangen-Brüttisellen	www.chorverband.zo.ch
Faustball Wallisellen	www.faustballwallisellen.ch
FC Brüttisellen-Dietlikon	www.fcbruettisellen-dietlikon.ch
Frauenverein Wangen	www.frauenverein-wangen.ch
Frauenverein Brüttisellen	www.frauenverein-bruettisellen.ch
Freizyti Wangen-Brüttisellen	www.freizyti.ch
Gymnastik Dietlikon	
Handballclub Pfadi Dietlikon	www.hcpcfadidietlikon.ch
Männerchor Wangen	
Offene Jugendarbeit W-B	
OL-Club Kapreolo	www.kapreolo.ch
Pfadi DWB	www.pfadi-dwb.ch
Bettensee Schützen	www.bettensee-schuetzen.ch
Sportclub Wangen	www.scwangen.ch
Swiss Smiley Dancers	www.squaredance.ch
Turnplausch Wada	www.wada-turnplausch.ch
Turnverein Wangen-Brüttisellen	www.tvwb.ch
Turnverein Dietlikon	www.tvdietlikon.ch
UHC Glattal Falcons	www.glattalfalcons.ch
UHC Elch Wangen-Brüttisellen	www.uhc-elch.ch
Unihockey-Club Dietlikon	www.jets.ch
Vitaswiss	www.vitaswiss-dietlikon.ch

Kommerzielle Anbieter

Adrena	www.adrena.ch
Bewegungsraum Bewegdi	www.bewegdi.com
Duo Scacciapensieri	www.akrobatik.ch
Hallen- und Freibad aqua life	www.aqua-life.ch
Sabine Cerulli	www.bootcampyoucandoit.ch
Studio moved	www.moved.ch
Tanzschule Tanzen mit Herz	www.tanzenmitherz.ch
Tanzschule Ritmo Cubano	www.ritmo-cubano.ch
Xsund + fit	www.xsundundfit.ch

Zusatzangebote/Träger

Gemeinde Wangen-Brüttisellen	www.wangen-bruettisellen.ch
Sportnetz Dietlikon	www.sportnetz.dietlikon.ch
Gemeinde Dietlikon	www.dietlikon.ch

Mitmachen lohnt sich!

Wer ein Angebot der Bewegungswoche nutzt, erhält beim Anbieter einen Bewegungspass. Für jedes besuchte Angebot erhalten die Teilnehmer einen Eintrag im Pass. Anlässlich eines Schlussapéros für die Bevölkerung von Dietlikon und Wangen-Brüttisellen erhalten alle mit vier und mehr Einträgen einen Preis.

Bitte beachtet: Neu entscheidet nicht mehr die Menge der Einträge im Pass über die Reihenfolge der Preisvergaben, sondern es wird gelost.

Der Schlussapéro findet am Montag, 23. September, 19 Uhr im Foyer vor der neuen Turnhalle Hüenerweid 4 in Dietlikon statt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. www.bewegungswoche.ch

Preise werden von den unten aufgeführten Sponsoren zur Verfügung gestellt.

Auskunft für Dietlikon

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

SPORT NETZ

Auskunft für Wangen-Brüttisellen

Gemeinde Wangen-Brüttisellen
Arun Müller
arun.mueller@wangen-bruettisellen.ch
044 805 91 81

Sponsoren

