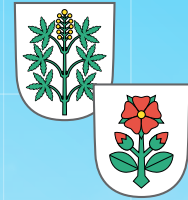
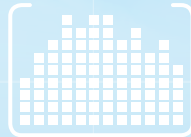


Teilnehmende Gemeinden: **Dietlikon und Wangen-Brüttisellen**



count 01



7. Bewegungswoche

Bewegungswoche

07. September – 16. September **2013**

**Liebe Dietlikerinnen und Dietliker
Liebe Einwohnerinnen und Einwohner von Wangen-Brüttisellen,**

Nach dem grossen Erfolg im vergangenen Jahr ist es wieder soweit – Dietlikon und Wangen-Brüttisellen führen erneut eine Bewegungswoche durch.

Bewegung, so viel steht fest, ist neben einer abwechslungsreichen und bewussten Ernährung das A und O für unsere Gesundheit. Regelmässige Bewegung hält uns fit, leistungsfähig und gesund – und schafft zudem einen Ausgleich zu den tagtäglichen Herausforderungen.

Aus diesen Gründen freuen wir uns, dass die Bewegungswoche im September 2013 wieder stattfindet und hoffen, dass die Bevölkerung das damit verbundene vielseitige Angebot wahrnimmt. Während 10 Tagen besteht die Möglichkeit, die verschieden Veranstaltungen und Trainingsmöglichkeiten auszuprobieren – unverbindlich und in der Regel kostenlos.

Nutzen Sie diese Chance, finden Sie «Ihre» Sportart heraus und damit vielleicht sogar eine neue Freizeitbeschäftigung.

Wie im vergangenen Jahr gibt es wieder einen Bewegungspass, mit dem Sie Einträge sammeln und mit Glück auch einen Preis gewinnen können. Worauf warten Sie noch? Wir wünschen Ihnen viel Spass, und vor allem: Jede Menge Bewegung!

Kurt Schreiber, Gemeindepräsident Dietlikon
Marlis Dürst, Gemeindepräsidentin Wangen-Brüttisellen

Patronat

LIVE POSITIVELY



Coca-Cola

Ganze Woche

Schwimmen und Baden

ORT Dietlikon

WO Hallen- und Freibad

ZEIT gemäss Öffnungszeiten

ANBIETER aqua life

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 Brüel

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.

Salsa

ORT Dietlikon

WO Danzare Tanzschule, Industriestr. 31

ZEIT Mo/Di 20.30 Uhr

Do 19.00 Uhr

Fr 19.30 Uhr

ANBIETER Danzare Tanzschule GMBH

WER Erwachsene Frauen und Männer

BESCHREIBUNG Salsa ist ein lateinamerikanische Paartanz. Wir freuen uns dir die Grundschrirte und Grundfiguren in diesem Workshop für komplette Anfänger beizubringen.

Zumba® Fitness

ORT Dietlikon

WO Danzare Tanzschule, Industriestr. 31

ZEIT Mo 9.30, 18.00, 19.10, 20.15 Uhr

Di 18.00, 19.10, 20.15 Uhr

Mi 9.30, 18.00, 19.10, 20.15 Uhr

Do 18.00, 19.10 Uhr

Fr 9.30, 18.00, 19.10 Uhr

Sa/So 11.00 Uhr

ANBIETER Danzare Tanzschule 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.

Zumba® Fitness

ORT Dietlikon

WO Studio Arriba, Industriestr. 29

ZEIT Mo 18.20, 19.25 Uhr

Di 9.30, 18.00 Uhr

Mi 18.20, 19.25 Uhr

Do 17.35, 18.35 Uhr

Sa 10.00, 11.35 Uhr

ANBIETER Studio Arriba

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Zumba® Fitness bedeutet wortwörtlich «sich schnell bewegen und Spaß haben». Zumba® Fitness macht Spaß! Mit Freunden und Kollegen einen Zumba®-Kurs besuchen, ist immer wieder wie Party machen.

Samstag

VAKI-Turnen

ORT Dietlikon

WO Turnhalle Hüenerweid

ZEIT 9.30 – 10.30 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER 3 – 4 jährige Kinder mit Eltern

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

Kick Power

ORT Dietlikon

WO Squashfit Dietlikon

ZEIT 11.00 – 11.55 Uhr

ANBIETER Squashfit Dietlikon

WER Männer und Frauen jeden Alters

BESCHREIBUNG Mischung aus Aerobic und Kampfsport zu trendiger Musik.

Zumba® Toning

ORT Dietlikon

WO Studio Arriba, Industriestr. 29

ZEIT 11.00 – 11.25 Uhr

ANBIETER Studio Arriba

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG In punkto Figurformung setzt Zumba® Toning die Messlatte hoch an. Lerne mit leichten Toning-Sticks den Rhythmus zu fördern und gezielt Bereiche wie Arme, Bauchmuskeln und Oberschenkel zu trainieren.

Erlebe Pfadi

ORT Dietlikon

WO Dorfplatz Dietlikon.

ZEIT 14.00 – 17.00 Uhr

ANBIETER Pfadi DWB, Biber- und Wolfsstufe

WER Alle 4- bis 10-Jährigen

BESCHREIBUNG «Bewegende» Pfadiübung im Hardwald; Abenteuer garantiert. Bitte gute Schuhe (Wanderschuhe) und wetterfeste Kleidung mitbringen.

Sonntag

Power Fit

ORT Dietlikon

WO Squashfit Dietlikon

ZEIT 11.00 – 11.55 Uhr

ANBIETER Squashfit Dietlikon

WER Frauen und Männer jeden Alters

BESCHREIBUNG Dieses Training bietet Ihnen eine abwechslungsreiche Kombination von Low- und High Impact (high = Mit Hüpf- und Sprungelementen) mit anschließendem Kraftausdaueranteil.

Montag

Walking am Morgen

ORT Dietlikon

WO Seewadel, Eingang Hardwald

ZEIT 8.30 – 9.30 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.

Atemgymnastik

ORT Wallisellen

WO Mehrzwecksaal Schulhaus
Bürgli Mitte

ZEIT 9.00 – 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.

Atem- und Bewegungstraining 60+

ORT Brüttisellen

WO Gsellhof / Schüracherstrasse

ZEIT 9.15 – 10.15 Uhr

ANBIETER Frauenverein Brüttisellen

WER 60+

BESCHREIBUNG Kurzweiliges, ganzheitliches Atem- und Bewegungstraining zur Kräftigung, Entspannung und Umstimmen in gute Laune, zur Unterstützung von allen körperlichen, psychischen und geistigen Funktionen.

Walking über Mittag

ORT Dietlikon

WO Seewadel, Eingang Hardwald

ZEIT 12.00 – 13.00 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.

Bewegungsspiele aus aller Welt

ORT Brüttisellen

WO Turnhalle Bruggwiesen

ZEIT 14.00 – 17.00

ANBIETER Jugend- und Familienkommission Wangen-Brüttisellen

WER Schüler der 1. – 6. Klasse

BESCHREIBUNG Spielnachmittag mit Hans Fluri, Akademie für Spiel und Kommunikation, Brienz

Pilates

ORT Dietlikon

WO Gymnastikraum Sporthalle

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.

Pilates

ORT Dietlikon

WO Squashfit Dietlikon

ZEIT 17.30 – 18.25 Uhr

ANBIETER Squashfit Dietlikon

WER Frauen und Männer jeden Alters

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

Fitness und Spiel

ORT Wangen

WO Halle Sportanlage Dürrbach

ZEIT 18.30 – 20.15 Uhr

ANBIETER Sportclub Wangen

WER Jung-Senioren ab 40 Jahren

BESCHREIBUNG Ca. 30 Minuten Einlaufen, ca. 45 Minuten Spiele: Fussball, Unihockey, Volleyball. Ohne Anmeldung einfach vorbeikommen und mitmachen.

Walking am Abend

ORT Dietlikon

WO Seewadel, Eingang Hardwald

ZEIT 18.30 – 19.30 Uhr

ANBIETER

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.

Fitnessberatung

ORT Dietlikon

WO Squashfit Dietlikon

ZEIT 19.00 – 19.30 Uhr

ANBIETER Squashfit Dietlikon

WER Jedermann

BESCHREIBUNG Fitnessberatung für jedermann.

Lu Jong

ORT Dietlikon

WO Singsaal, Schulhaus Hüenerweid

ZEIT 19.00 – 20.00 Uhr

ANBIETER Vitaswiss

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Lu Jong 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. Lu Jong fördert die physische als auch psychische Gesundheit, und ist in jedem Lebensalter ausführbar.

Pilates

ORT Dietlikon

WO Danzare Tanzschule, Industriestr. 31

ZEIT 19.10 – 20.10 Uhr

ANBIETER Danzare Tanzschule GMBH

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Training mit Gymnastik und Spiel

ORT Brüttsellen

WO Turnhalle Steiacher

ZEIT 20.00 – 22.00 Uhr

ANBIETER Männerriege Brüttsellen

WER Männer von 30 – 60 Jahren

BESCHREIBUNG Einlaufen und Einwärmen, Gymnastik mit Musik, verschiedene Spiele (Fussball, Unihockey, Volleyball)

Zumba® Toning

ORT Dietlikon

WO Studio Arriba, Industriestr. 29

ZEIT 20.30 – 21.25 Uhr

ANBIETER Studio Arriba

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG In punkto Figurformung setzt Zumba® Toning die Messlatte hoch an. Lerne mit leichten Toning-Sticks den Rhythmus zu fördern und gezielt Bereiche wie Arme, Bauchmuskeln und Oberschenkel zu trainieren.

Dienstag

It's Teatime – Zeit zur Entspannung

ORT Brüttsellen

WO Apotheke im Freihof, Zürichstrasse 28, 8306 Brüttsellen

ZEIT 8.00 – 12.00 & 14.00 – 18.30

WER Apotheke im Freihof

BESCHREIBUNG Zurücklehnen, genießen und dabei regenerieren. Kommen Sie vorbei und geniessen Sie die verschiedenen Sidroga Wellness-Tee's, Entspannung pur für Körper und Seele. Zudem profitieren Sie von 10 % Rabatt auf allen rezeptfreien Medikamenten und Drogerie-Artikeln.

Powerfit

ORT Brüttsellen

WO Turnhalle Bruggwiesen

ZEIT 8.15 – 9.05 Uhr

ANBIETER Frauenverein Wangen

WER Frauen

BESCHREIBUNG Nach einem Warm Up werden Ausdauer und Koordination mit Schrittkombinationen trainiert. Dank gezielten Kräftigungsübungen für Arme, Beine, Bauch und Gesäss wird Kraft und Muskulatur aufgebaut. Das Training wird mit Dehn-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen abgeschlossen.

Spiraldynamik® Aufbaustraining

ORT Dietlikon

WO Bewegungsraum Lettenstrasse 6

ZEIT 8.15 – 9.15 Uhr

ANBIETER Bewegungsschule, Lettenstr. 6

WER Jedermann ab 16 Jahren

BESCHREIBUNG Das anatomisch begründete Konzept der Spiraldynamik® begleitet uns auch in den fortgeschritteneren Trainings. Die koordinativen Kombinationen werden länger, herausfordernder und schneller. Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer mit Spiralen und Überkreuzungen.

Walking / Nordic Walking**ORT** Wangen**WO** Tubstrasse / Im Berg**ZEIT** 9.00 Uhr**ANBIETER** Laufftreff, Frauenverein Wangen**WER** Frauen jeden Alters**BESCHREIBUNG** Walken im Wald (mit oder ohne Stöcke). Längere und kürzere Strecken. Tempo wird angepasst.**Gymnastik****ORT** Wangen**WO** Mehrzwecksaal Schurterhaus**ZEIT** 9.20 – 10.10 Uhr**ANBIETER** Frauenverein Wangen**WER** für alle Frauen**BESCHREIBUNG** Gymnastik ist ein ganzheitliches Körpertraining für alle. Bewegen, kräftigen, wahrnehmen und entspannen: Wir erlernen ein gesundes und rücken-gerechtes Bewegungsverhalten für den Alltag!**Spiraldynamik®
Aufbautraining****ORT** Dietlikon**WO** Bewegungsraum, Lettenstrasse 6**ZEIT** 9.20 – 10.20 Uhr**ANBIETER** Bewegungsschule, Lettenstr. 6**WER** Jedermann ab 16 Jahren**BESCHREIBUNG** Das anatomisch begründete Konzept der Spiraldynamik® begleitet uns auch in den fortgeschritteneren Trainings. Die koordinativen Kombinationen werden länger, herausfordernder und schneller. Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer mit Spiralen und Überkreuzungen.**Bauchtanz****ORT** Dietlikon**WO** Squashfit Dietlikon**ZEIT** 10.05 – 11.00 Uhr**ANBIETER** Squashfit Dietlikon**WER** Frauen**BESCHREIBUNG** Orientalischer Bauchtanz und gleichzeitig intensives und wirksames Fitnessstraining.**Pilates Mattentraining****ORT** Dietlikon**WO** Studio moved, Bahnhofstr. 52**ZEIT** 12.10 – 13.00 Uhr**ANBIETER** Studio moved**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, fließende Bewegungen und die Arbeit aus der Körpermitte vereinigt. Es ist eine besonders sanfte Trainingsmethode, die sich für jedermann eignet. Platzzahl beschränkt! Bitte anmelden unter 079 380 54 56.**Zirkus-Kurs-1****ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2**ZEIT** 15.15 – 16.15 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Kinder ab 7 Jahren**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

Boccia-Plausch**ORT** Bassersdorf**WO** BXA Bassersdorf / Grindelstrasse 20**ZEIT** 16.00 – 18.00 Uhr**ANBIETER** Boccia Club Bassersdorf**WER** Alle zwischen 16 und 99 Jahren**BESCHREIBUNG** Boccia schnuppern unter Anleitung. Sportliche Ausrüstung wie Turnschuhe, Jeans, etc.**Akrobatik 1****ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2.**ZEIT** 16.15 – 17.15 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Kinder ab 7 Jahren**BESCHREIBUNG** Grundlagen der Akrobatik (Rolle, Rad, Kopfstand, Handstand, Bögli, Ueberschlag) Partnerakrobatik und Pyramiden Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung. 044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch**Zumba® für Kinder****ORT** Dietlikon**WO** Danzare Tanzschule, Industriestr. 31**ZEIT** 16.45 – 17.30 Uhr**ANBIETER** Danzare Tanzschule GMBH**WER** Kinder 5 – 8 Jahre**BESCHREIBUNG** Fun! Fitness! Tanz! All das ist Zumba®. Bewegung pur zu allen Musik Hits, Salsa, Merengue, Reggaeton, Cum-bia, Samba und viele mehr.**Akrobatik 2****ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2**ZEIT** 17.15 – 18.15 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Kinder ab 9 jährig**BESCHREIBUNG** Grundlagen der Akrobatik (Rolle, Rad, Kopfstand, Handstand, Bögli, Ueberschlag) Partnerakrobatik und Pyramiden. Da die Platzverhältnisse beschränkt sind, bitten wir um eine Anmeldung. 044 833 03 03, kurs@akrobatik.ch**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.**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.**Volleyball****ORT** Dietlikon**WO** Turnhalle Hüenerweid**ZEIT** 18.30 – 20.00 Uhr**ANBIETER** TV Dietlikon**WER** 14 – 16jährige Mädchen und Knaben**BESCHREIBUNG** Einführung in das faszinierende Spiel Volleyball. Grundtechniken und Spiel.**Wenn das Wasser
gewaschen werden muss****ORT** Dübendorf**WO** ARA Neugut, Otto-Jaag-Strasse 15**ZEIT** 18.00 – 21.00 Uhr**ANBIETER** Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Wangen-Brüttisellen**WER** Erwachsene**BESCHREIBUNG** Besichtigung der ARA Neugut (Abwässerungsanlage). Anmeldung bis spätestens 02.09.2013 an das Sekretariat der Kirche, Tel. 044 833 35 03 (morgens). Hinfahrt mit Fahrrad möglich.**Zirkus-Kurs-2****ORT** Dietlikon**WO** Am Bach 2**ZEIT** 18.15 – 19.15 Uhr**ANBIETER** Duo Scacciapensieri**WER** Kinder ab 9 Jahren**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

Unihockey

ORT Brüttsellen

WO Turnhalle Bruggwiesen

ZEIT 18.30 – 20.00 Uhr

ANBIETER UHC Elch

WER Alle

BESCHREIBUNG Unihockeytraining, einfach vorbei schauen, ob jung, alt, gross oder klein.

Zumba® Fitness

ORT Dietlikon

WO Squashfit Dietlikon

ZEIT 18.30 – 19.25 Uhr

ANBIETER Squashfit Dietlikon

WER Frauen und Männer jeden Alters

BESCHREIBUNG Energiegeladener Tanzworkout, der zu verschiedenen lateinamerikanischen Rhythmen den Puls höher schlagen lässt und die pure Lebensfreude weckt.

Fitness für Frauen

ORT Brüttsellen

WO Turnhalle Primarschule Steiacher

ZEIT 19.00 – 20.00 Uhr

ANBIETER Frauenriege Brüttsellen (TV)

WER Frauen jedes Alters

BESCHREIBUNG Es werden Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mittels mitreissender Musik trainiert.

Pilates

ORT Dietlikon

WO Danzare Tanzschule, Industriestr. 31

ZEIT 19.10 – 20.10 Uhr

ANBIETER Danzare Tanzschule GMBH

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Leichtathletik

ORT Dietlikon

WO Aussenanlage Turnhalle Fadacher

ZEIT 19.15 – 21.30 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER Sportliche Männer und Frauen ab 14.

BESCHREIBUNG Spielerische Einführung in die Vielseitigkeit der Leichtathletik.

Aikido

ORT Dietlikon

WO Bewegungsraum, Lettenstrasse 6

ZEIT 19.30 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 Ihnen mit dem intensiven Training, Selbstvertrauen, unerwartete Reaktionen auf Angriffe aller Art, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer.

Geräteturnen

ORT Dietlikon

WO Sporthalle 2/3

ZEIT 19.30 – 21.00 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER Männer und Frauen ab 14 Jahren

BESCHREIBUNG Geräteturnen fördert Haltung, Kraft und Körperkoordination. Und vor allem: es macht Spass. Es ist nie zu spät, einen Anfang zu machen.

Gymnastik + Kraft

ORT Dietlikon

WO Gymnastikraum Sporthalle

ZEIT 19.30 – 21.00 Uhr

ANBIETER Vitaswiss

WER Jedermann

BESCHREIBUNG Ausgewogenes Gymnastikprogramm inklusive Krafttraining zur Leistungssteigerung. Nach kurzem Aufwärmen geht es für 30 – 40 Minuten in den Kraftraum. Anschliessend Ganzkörpergymnastik mit Entspannung und Stretching.

Volleyball Fortgeschritten

ORT Dietlikon

WO Neue TH Hüenerweid

ZEIT 19.45 – 22.00 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER Frauen

BESCHREIBUNG Volleyballtraining- und Spiel für fortgeschrittene Damen.

American SquareDance

ORT Dietlikon

WO Singsaal Schule Fadacher

ZEIT 20.00 – 21.30 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 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.

Handball

ORT Dietlikon

WO Sporthalle Hüenerweid

ZEIT 20.30 – 22.30 Uhr

ANBIETER Handball Club Pfadi Dietlikon

WER Jedermann von 14 – 65 Jahren

BESCHREIBUNG Gerne stellt der Handball-Club die Sportart Handball vor und möchte die Vielfalt dieses Sportes den Besuchern näher bringen. Wir werden ein spezielles Training vorbereiten, welches einen breiten Einblick geben soll.

Mittwoch

Spiraldynamik® Basis

ORT Dietlikon

WO Bewegungsraum, Lettenstrasse 6.

ZEIT 8.15 – 9.15 Uhr

ANBIETER Bewegungsschule, Lettenstr. 6.

WER Erwachsene ab 16 Jahren

BESCHREIBUNG Das Training mit dem anatomisch begründeten Konzept der Spiraldynamik® zeigt Ihnen das Bewegungspotential auf. Sie trainieren das Gehirn mit Verschraubungen, Überkreuzungen und Kombinationen, wobei auch Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer ihren festen Platz haben.

Atemgymnastik

ORT Dietlikon

WO Ref. Kirchgemeindehaus

ZEIT 9.00 – 10.00 Uhr

ANBIETER Vitaswiss

WER Jedermann ab 70

BESCHREIBUNG Die Atemgymnastik nach Helml basiert auf Atemschulung, bewusster Körperhaltung und Bewegung. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die Lebensqualität erhöht. Das Training findet im Sitzen und Stehen statt.

Beckenboden und Rücken

ORT Dietlikon

WO Squashfit Dietlikon

ZEIT 9.00 – 9.55 Uhr

ANBIETER Squashfit Dietlikon

WER Frauen und Männer jeden Alters

BESCHREIBUNG Eine starke Körpermitte stabilisiert die Haltung! Mit gezielten Übungen werden ausgehend vom Beckenboden die tiefliegenden Haltemuskeln, der Bauch, die Beine und der Rücken trainiert.

Muki-Turnen

ORT Dietlikon

WO Turnhalle Hüenerweid

ZEIT 9.00 – 10.00 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER Kinder von 3 – 4 Jahren mit Eltern

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

Mutter-Kind-Turnen

ORT Wangen

WO Turnhalle Oberwisen

ZEIT 9.00 – 10.00 Uhr

ANBIETER Frauenverein Wangen / Muki-Turnen

WER Mütter mit Kindern im Alter von ca. 3 – 5 Jahren

BESCHREIBUNG Turnen mit und ohne Handgeräte sowie turnen an Grossgeräten, Spiele, Fingerversli etc.

Pilates

ORT Dietlikon

WO Gymnastikraum Sporthalle

ZEIT 9.00 – 9.55 Uhr

ANBIETER Vitaswiss

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Siehe Pilates Montag

Pilates

ORT Dietlikon

WO Gymnastikraum Sporthalle

ZEIT 10.00 – 10.55 Uhr

ANBIETER Vitaswiss

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Siehe Pilates Montag

Mittags-«Kondi»

ORT Dietlikon

WO Sporthalle Hüenerweid

ZEIT 12.10 – 13.00 Uhr

ANBIETER Mitarbeitersport

WER Mitarbeiter von Betrieben in Dietlikon und Wangen-Brüttisellen, Erwachsene

BESCHREIBUNG Vielseitiges Konditraining zur Musik.

Faszien-Fitness

ORT Dietlikon

WO Bewegungsraum, Lettenstrasse 6.

ZEIT 12.15 Uhr

ANBIETER Bewegungsschule, Lettenstr. 6.

WER Jedermann

BESCHREIBUNG Die neuesten Forschungen befassen sich intensiv mit den Faszien (Bindegewebe). Die Erkenntnisse sind höchst erstaunlich und haben Konsequenzen für unser Bewegungsverhalten. Mit und ohne Musik erforschen wir die Möglichkeiten unseres allumhüllenden Faszien-systems und trainieren dabei Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Eleganz.

Bewegung mal anders

ORT Brüttisellen

WO Freizyti

ZEIT 14.00 – 17.00 Uhr

ANBIETER Freizyti Wangen-Brüttisellen

WER Schulkinder

BESCHREIBUNG Bewegung in verschiedenen Variationen wie z.B. Gestalten, Werken, Erforschen, Bauen und Spielen für alle Schulkinder. Kindergartenkinder und Jüngere sind in Begleitung eines Erwachsenen willkommen.

Everdance®

ORT Brüttisellen

WO Gsellhof / Schüracherstrasse

ZEIT 14.15 – 15.15 Uhr

ANBIETER Kommission 60+

Wangen-Brüttisellen

WER Frauen und Männer 60+

BESCHREIBUNG Paartanz alleine! Everdance® richtet sich an tanzfreudige Seniorinnen und Senioren. Die Choreographien zu Evergreens aus den 1940er bis 1970er-Jahren mit einfachen Schritten stärken Kreislauf und Koordinationsfähigkeit. Das Besondere an Everdance®: Es braucht keine Tanzpartner und ist schnell gelernt. Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Samba, Charleston oder Walzer laden ein zum abwechslungsreichen Tanzen in der Gruppe.

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 Danzare Tanzschule, Industriestr. 31

ZEIT 16.45 – 17.30 Uhr

ANBIETER Danzare Tanzschule 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.

Seniorenturnen

ORT Dietlikon

WO Neue Turnhalle Hüenerweid

ZEIT 17.30 – 19.00 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 Dietlikon

WO Wallisellen, Singsaal Schulhaus Mösl

ZEIT 18.00 – 19.00 Uhr

ANBIETER Vitaswiss

WER 60+

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

Pilates

ORT Dietlikon

WO Danzare Tanzschule, Industriestr. 31

ZEIT 18.00 – 19.00 Uhr

ANBIETER Danzare Tanzschule GMBH

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Pilates

ORT Dietlikon

WO Kindergarten Pappel

ZEIT 18.00 – 18.55 Uhr

ANBIETER Vitaswiss

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Siehe Pilates Montag

Schiessen

ORT Dietlikon

WO Schiesskeller Sporthalle Hüenerweid

ZEIT 18.00 – 20.00 Uhr

ANBIETER SV Dietlikon

WER Kinder ab 10jährig sowie Erwachsene

BESCHREIBUNG Einführung ins Schiessen im 10m-Stand mit dem Luftgewehr. Jugendliche nehmen am «Goldige Züri Träffer» teil.

Gesundheitsgymnastik

ORT Dietlikon

WO Gymnastikraum Sporthalle

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 Fitnesstraining für Seniorinnen mit den Schwerpunkten: Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Stretching.

Body Pump

ORT Dietlikon

WO Squashfit Dietlikon

ZEIT 19.00 – 19.55 Uhr

ANBIETER Squashfit Dietlikon

WER Männer und Frauen jeden Alters

BESCHREIBUNG Intensives Langhanteltraining in der Gruppe zu Musik.

Gesund und fit im Alter

ORT Brüttisellen

WO Turnhalle Steiacher

ZEIT 19.00 – 20.00 Uhr

ANBIETER Damenriege Brüttisellen

WER Frauen, die auf sanfte Art und ohne Stress ihre Gesundheit und Fitness fördern wollen (aus Wiedereinsteigerinnen)

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

Pilates

ORT Dietlikon

WO Kindergarten Pappel

ZEIT 19.00 – 19.55 Uhr

ANBIETER Vitaswiss

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Siehe Pilates Montag.

Volleyball

ORT Dietlikon

WO Neue TH Hüenerweid

ZEIT 19.00 – 20.30 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER Männer

BESCHREIBUNG Trainieren und Spielen, 3 Herren Teams in der Meisterschaft.

Männergymnastik

ORT Dietlikon

WO Gymnastikraum Sporthalle

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.

Wie fit sind unsere Kinder Referat

ORT Dietlikon

WO Saal Gemeindehaus Dietlikon

ZEIT 19.30

ANBIETER A. Krebs, Leiter Sportnetz,
Projektleiter SMBA

WER Alle

BESCHREIBUNG Unsere Kinder werden immer dicker, unbeweglicher und ungeschickter. Doch stimmt das? Das Institut für Bewegungswissenschaften und Sport IBWS der ETH Zürich wollte es genau wissen und startete 2005 die so genannte Sportmotorische Bestandesaufnahme (SMBA).

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 zB. Aerobic, Step, Power Fit, Dance-Choreos, Bauch-Beine-Po, Kick Power.

Fitness – Body Toning

ORT Brüttsellen

WO Turnhalle Steiacher

ZEIT 20.00 – 21.30 Uhr

ANBIETER Damenriege Brüttsellen

WER junge bzw. junggebliebene Frauen, die ihre Fitness zu mitreissender Musik fördern und trainieren wollen.

BESCHREIBUNG Aerobic (Low-/High-Impact), Circuit-Training, Krafttraining (Body-Toning, Rückentraining, Antara), Stretching und Entspannung.

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.

Six Pack Attack

ORT Dietlikon

WO Studio Arriba, Industriestr. 29

ZEIT 20.30 – 21.15 Uhr

ANBIETER Studio Arriba

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Wie der Name schon sagt: Angriff auf die Bauchmuskeln!

Donnerstag

Gesundheitsgymnastik

ORT Dietlikon

WO Gymnastikraum Sporthalle

ZEIT 9.00 – 9.55 Uhr

ANBIETER Vitaswiss

WER Jedermann ab 50

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 Squashfit Dietlikon

ZEIT 9.00 – 9.55 Uhr

ANBIETER Squashfit Dietlikon

WER Männer und Frauen jeden Alters

BESCHREIBUNG Dynamisches Ganzkörpertraining. Pilates ist ein intensives Training der tiefliegenden Muskulatur, verbessert die Haltung und stärkt den Rumpfbereich (Powerhouse), formt den Körper, fördert das Körperbewusstsein und gibt Energie.

Walking / Nordic Walking

ORT Wangen

WO Tubstrasse / Im Berg

ZEIT 9.00 Uhr

ANBIETER Lauftreff, Frauenverein Wangen

WER Frauen jeden Alters

BESCHREIBUNG Walken im Wald (mit oder ohne Stöcke). Längere und kürzere Strecken, Tempo wird angepasst

Yoga

ORT Dietlikon

WO Am Bach 2

ZEIT 9.00 Uhr

ANBIETER Duo Scacciapensieri

WER Jedermann

BESCHREIBUNG Mit Yoga wird der Körper auf vielseitige Weise gefordert und gefördert: Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration stehen im Zentrum der fließenden Bewegungsabläufe und führen Körper und Geist zur Ruhe

Gesundheitsgymnastik

ORT Dietlikon

WO Gymnastikraum Sporthalle

ZEIT 10.00 – 10.55 Uhr

ANBIETER Vitaswiss

WER Jedermann ab 50

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.

Faszien-Fitness

ORT Dietlikon

WO Bewegungsraum, Lettenstrasse 6

ZEIT 12.15 Uhr

ANBIETER Bewegungsschule, Lettenstr. 6

WER Jedermann

BESCHREIBUNG Die neuesten Forschungen befassen sich intensiv mit den Faszien (Bindegewebe). Die Erkenntnisse sind höchst erstaunlich und haben Konsequenzen für unser Bewegungsverhalten. Mit und ohne Musik erforschen wir die Möglichkeiten unseres allumhüllenden Faszien-systems und trainieren dabei Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Eleganz.

Boccia-Plausch

ORT Bassersdorf
WO BXA Bassersdorf / Grindelstrasse 20
ZEIT 16.00 – 18.00 Uhr
ANBIETER Boccia Club Bassersdorf
WER Jedermann/frau zwischen 16 und 99 Jahren
BESCHREIBUNG Unter Anleitung Boccia schnuppern. Sportliche Ausrüstung wie Turnschuhe, Jeans, etc.

J+S Kids Turnen

ORT Dietlikon
WO Turnhalle Fadacher
ZEIT 17.00 – 18.00 Uhr
ANBIETER TV Dietlikon
WER Kindergartenalter
BESCHREIBUNG Mit einem vielseitigen Grundlagentraining wird die Basis für lebenslanges Sporttreiben gelegt. Laufen, Springen, Werfen, Tanzen, Turnen, Spielen und vieles mehr.

Seniorinnenturnen

ORT Dietlikon
WO Turnhalle Hüenerweid
ZEIT 17.30 – 18.30 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.

Spiel-Sport-Spass

ORT Brüttsellen
WO Halsrüti
ZEIT 18.00 – 19.00 Uhr
ANBIETER FC Brüttsellen-Dietlikon
WER 5 – 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!

Frauen-Gymnastik

ORT Dietlikon
WO Turnhalle Hüenerweid
ZEIT 18.45 – 19.45 Uhr
ANBIETER Gymnastik Dietlikon
WER Ältere Frauen
BESCHREIBUNG Gymnastik und Fitness in der Gruppe.

Zumba Toning

ORT Dietlikon
WO Danzare Tanzschule, Industriestr. 31
ZEIT 19.10 – 20.10 Uhr
ANBIETER Danzare Tanzschule GMBH
WER Erwachsene Frauen und Männer
BESCHREIBUNG In punkto Figurformung setzt Zumba® Toning die Messlatte hoch an. Lerne mit leichten Toning-Sticks den Rhythmus zu fördern und gezielt Bereiche wie Arme, Bauchmuskeln und Oberschenkel zu trainieren.

Qi Gong

ORT Dietlikon
WO Singsaal Schulhaus Hüenerweid
ZEIT 19.15 – 20.15 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.

Entspannen beim Singen

ORT Wangen
WO Mehrzwecksaal Schurterhaus
ZEIT 19.30 Uhr
ANBIETER Männerchor Wangen
WER Frauen und Männer aller Altersstufen
BESCHREIBUNG Singen ist nicht nur gut für die Lungen sondern auch für die Entspannung und das gesamte Wohlbefinden

Faustball

ORT Dietlikon
WO Spielwiese Hüenerweid
ZEIT 19.30 – 21.30 Uhr
ANBIETER Faustball Wallisellen
WER Erwachsene Ballbegeisterte
BESCHREIBUNG Wer diesen traditionellen Sport einmal ausprobieren möchte, ist bei uns zu einem Schnuppertraining willkommen! Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Fit&Fun / Reload&Relax

ORT Dietlikon
WO Sporthalle Hüenerweid
ZEIT 19.30 – 21.00 Uhr
ANBIETER TV Dietlikon
WER Erwachsene Frauen und Männer
BESCHREIBUNG Fit&Fun mit Anwärmen, Geschicklichkeitsparcours, Spiel. Reload&Relax mit Anwärmen, Flow Tonic (Kraft), Fussgymnastik.

Pole Fitness

ORT Dietlikon
WO Studio Arriba, Industriestr. 29
ZEIT 19.45 – 20.30 Uhr
ANBIETER Studio Arriba
WER Erwachsene
BESCHREIBUNG Eleganz, Kraft, Ausdauer und Gelenkigkeit sind die treffenden Schlagwörter für dieses Ganzkörper-Workout. Auch für Anfänger geeignet.

Volleyball

ORT Dietlikon
WO Neue Turnhalle Hüenerweid
ZEIT 20.00 – 22.30 Uhr
ANBIETER Turnverein Dietlikon
WER Frauen
BESCHREIBUNG Volleyball Training und Spiel für Neulinge und Wiedereinsteiger.

Fitness

ORT Dietlikon
WO Turnhalle Hüenerweid
ZEIT 20.00 – 21.00 Uhr
ANBIETER Gymnastik Dietlikon
WER Frauen ab 30 Jahren
BESCHREIBUNG Gymnastik und Fitness in der Gruppe.

Zumba® Fitness

ORT Dietlikon
WO Squashfit Dietlikon
ZEIT 20.00 – 20.55 Uhr
ANBIETER Squashfit Dietlikon
WER Frauen und Männer jeden Alters
BESCHREIBUNG Energiegeladener Tanzworkout, der zu verschiedenen lateinamerikanischen Rhythmen den Puls höher schlagen lässt und die pure Lebensfreude weckt.

Unihockey

ORT Dietlikon
WO Turnhalle Fadacher
ZEIT 21.00 – 22.30 Uhr
ANBIETER UHC Dietlikon
WER Freizeitsportler jeden Alters
BESCHREIBUNG Gemeinsam Unihockey spielen unter dem Motto spielen und spielen lassen. Für Freizeitsportler, die gerne spielen, ohne immer unbedingt gewinnen zu wollen.

Freitag

Step and Tone

ORT Dietlikon

WO Squashfit Dietlikon

ZEIT 10.05 – 11.00 Uhr

ANBIETER Squashfit Dietlikon

WER Jedermann

BESCHREIBUNG Die perfekte Stunde für alle, die Abwechslung und figurbetontes Training lieben. Nach dem Aufwärmen und dem Ausdaueranteil durch einfache Schrittkombinationen mit dem Step folgt ein intensiver Kräftigungsteil mit verschiedenen Toning-Geräten.

Fussball / Volleyball

ORT Dietlikon

WO Sporthalle Hüenerweid

ZEIT 12.10 – 13.00 Uhr

ANBIETER Mitarbeitersport

WER Mitarbeiter von Betrieben in Dietlikon und Wangen-Brüttisellen, Erwachsene

BESCHREIBUNG Freie Spielstunde

Aikido

ORT Dietlikon

WO Bewegungsraum, Lettenstrasse 6

ZEIT 16.30 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.

Aikido

ORT Dietlikon

WO Bewegungsraum, Lettenstrasse 6

ZEIT 17.30 Uhr

ANBIETER Bewegungsschule, Lettenstr. 6

WER 8 – 11 jährige Mädchen und Knaben
BESCHREIBUNG In dieser Altersklasse tauchen wir etwas tiefer in die Welt der japanischen Kampfkunst Aikido ein. Neben dem Ausweichen, Rollen und Fallen lernen die Kinder verschiedene Techniken kennen. Disziplin ist natürlich gefragt und der Spass kommt nicht zu kurz.

Polysport

ORT Dietlikon

WO Sporthalle Hüenerweid 1/3

ZEIT 18.00 – 19.30 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER Knaben 1. – 3. Klasse

BESCHREIBUNG Im polysportiven Jugendtraining werden die Knaben vielseitig gefördert. Im Angebot stehen Leichtathletik, Geräteturnen und verschiedene Spiele.

Leichtathletik

ORT Dietlikon

WO Aussenanlage Turnhalle Fadacher

ZEIT 19.30 – 22.00 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER Sportliche Männer und Frauen ab 14.

BESCHREIBUNG Einführung in die faszinierende Vielfalt der Leichtathletik.

Geräteturnen

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- und Schaukelringturnen.

Samstag

Pilates Mattentraining

ORT Dietlikon

WO Studio moved, Bahnhofstr. 52

ZEIT 9.00 – 9.50 Uhr

ANBIETER Studio moved

WER 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.

VAKI-Turnen

ORT Dietlikon

WO Turnhalle Hüenerweid

ZEIT 9.30 – 10.30 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER 3 – 4 jährige Kinder mit Eltern

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

Erlebe Pfadi!

ORT Wangen

WO Dorfplatz Wangen

ZEIT 10.00 – 13.00 Uhr

ANBIETER Pfadi DWB, Pfadistufe

WER 11 – 15 jährige Kinder

BESCHREIBUNG Eine «bewegende» Pfadiübung mit anschliessendem Zvieri beim Pfadistand am Dorfmarkt in Wangen.. Bitte gute Schuhe (Wanderschuhe) und wetterfeste Kleidung anziehen!

Pilates Allegro

ORT Dietlikon

WO Studio moved, Bahnhofstr. 52

ZEIT 10.15 – 11.05 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.

Kick Power

ORT Dietlikon

WO Squashfit Dietlikon

ZEIT 11.00 – 11.55 Uhr

ANBIETER Squashfit Dietlikon

WER Männer und Frauen jeden Alters

BESCHREIBUNG Mischung aus Aerobic und Kampfsport zu trendiger Musik.

Freestyle-Day

ORT Brüttisellen

WO Skatepark Halsrüti

ZEIT 14.00 Uhr

ANBIETER Offene Jugendarbeit

WER junge und junggebliebene Freestyler/innen

BESCHREIBUNG Cooles Freestyle-Training in der Halfpipe und im Skatepark mit Profis (Boards und Schoner sind vorhanden) Bei schlechter Witterung gibt es unter der Tel.Nr. 079 309 31 03 Auskunft, ob Anlass durchgeführt wird.

Barn Dance

ORT Dietlikon

WO Turnhalle Fadacher

ZEIT 18.30 – 20.00 Uhr

ANBIETER Verein int. Volkstänze

WER Erwachsene, Jugendliche, Kinder in Begleitung

BESCHREIBUNG Amerikanischer Contra Dance zum Mitmachen für jedermann mit oder ohne Partner. Die Figuren werden eingeführt und während dem Tanz zu live Musik angesagt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Sonntag

Offene Turnhalle

ORT Dietlikon

WO Neue Turnhalle Hüenerweid

ZEIT 9.30 – 11.30 Uhr

ANBIETER Sportnetz Dietlikon

WER Kinder 2 – 4jährig mit Eltern, 4 – 10 jährig allein

BESCHREIBUNG Offene Turnhalle am Sonntag morgen. Freies Austoben in der attraktiven Bewegungslandschaft.

Zumba® Fitness

ORT Dietlikon

WO Studio Arriba, Industriestr. 29

ZEIT 11.00 – 11.55 Uhr

ANBIETER Studio Arriba

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Zumba® Fitness bedeutet wortwörtlich «sich schnell bewegen und Spaß haben». Zumba® Fitness macht Spaß! Mit Freunden und Kollegen einen Zumba®-Kurs besuchen, ist immer wieder wie Party machen.

Zumba® Fitness

ORT Dietlikon

WO Squashfit Dietlikon

ZEIT 12.00 – 12.55 Uhr

ANBIETER Squashfit Dietlikon

WER Frauen und Männer jeden Alters

BESCHREIBUNG Energiegeladener Tanzworkout, der zu verschiedenen lateinamerikanischen Rhythmen den Puls höher schlagen lässt und die pure Lebensfreude weckt.

Montag

Atemgymnastik

ORT Wallisellen

WO Mehrzwecksaal Schulhaus Bürgli Mitte

ZEIT 9.00 – 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.

Atem- und Bewegungstraining 60+

ORT Brüttsellen

WO Gsellhof / Schüracherstrasse

ZEIT 9.15 – 10.15 Uhr

ANBIETER Frauenverein Brüttsellen

WER 60+

BESCHREIBUNG Kurzweiliges, ganzheitliches Atem- und Bewegungstraining zur Kräftigung und Entspannung, zum Lockern und Umstimmen in gute Laune, zur Unterstützung von allen körperlichen, psychischen und geistigen Funktionen.

Pilates

ORT Dietlikon

WO Gymnastikraum Sporthalle

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.

Allround 1

ORT Dietlikon

WO Turnhalle Hüenerweid

ZEIT 17.30 – 18.45 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER Mädchen 1. Klasse

BESCHREIBUNG Im polysportiven Jugendtraining werden die Mädchen vielseitig gefördert. Im Angebot stehen Leichtathletik, Geräteturnen und verschiedene Spiele.

Geräteturnen

ORT Dietlikon

WO Neue Turnhalle Hüenerweid

ZEIT 17.30 – 19.30 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER Kinder der 1. – 2. 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.

Polysport

ORT Dietlikon

WO Turnhalle Fadacher

ZEIT 18.00 – 19.30 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER Kinder der 4. – 8. Klasse

BESCHREIBUNG Polysportives Grundlagen-training. Inhalte der Lektion sind die traditionellen Turnsportarten Gymnastik, Geräteturnen, Leichtathletik und Spiele.

Jugendriege

ORT Brüttsellen

WO Turnhalle Primarschule Steiacher

ZEIT 18.15 – 19.30 Uhr

ANBIETER Turnverein Brüttsellen

WER Knaben 1. – 6. Klasse

BESCHREIBUNG Die Jugendriege bietet eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung verpackt in einem vielseitigen Turnprogramm. Das attraktive und abwechslungsreiche Angebot soll die Kinder zu regelmässigem Sporttreiben animieren.

Body Pump

ORT Dietlikon

WO Squashfit Dietlikon

ZEIT 18.30 – 19.25 Uhr

ANBIETER Squashfit Dietlikon

WER Männer und Frauen jeden Alters

BESCHREIBUNG Intensives Langhanteltraining in der Gruppe zu Musik.

Fitness und Spiel

ORT Wangen

WO Halle Sportanlage Dürrbach

ZEIT 18.30 – 20.15 Uhr

ANBIETER Sportclub Wangen

WER jung + fit 40+

BESCHREIBUNG Einlaufen und aufwärmen, verschiedene Spiele (Fussball, Unihockey, Volleyball).

Allround 2

ORT Dietlikon

WO Turnhalle Hüenerweid

ZEIT 18.45 – 20.00 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER 2. / 3. Klässler

BESCHREIBUNG Im polysportiven Jugendtraining werden die Mädchen vielseitig gefördert. Im Angebot stehen Leichtathletik, Geräteturnen und verschiedene Spiele.

Fitness 60+

ORT Brüttsellen

WO Turnhalle Primarschule Steiacher

ZEIT 19.00 – 20.00 Uhr

ANBIETER BGTV-Brüttsellen

WER 60+

BESCHREIBUNG Koordinationsübungen, Beweglichkeit, Fitness, spielerische Übungen und vieles mehr.

Hatha Yoga

ORT Dietlikon

WO Singsaal Schulhaus Hüenerweid

ZEIT 19.00 – 20.00 Uhr

ANBIETER Vitaswiss

WER Erwachsene

BESCHREIBUNG Hatha 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.

Fit mit Judo

ORT Dietlikon

WO Gymnastikraum Schulhaus Hüenerweid Dietlikon

ZEIT 19.15 – 20.30 Uhr

ANBIETER Judo&Budo Club Ju-Shin-Kai

WER Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren

BESCHREIBUNG offenes Judotraining (bequeme Kleidung mitnehmen)

Tanztraining

ORT Dietlikon

WO Neue Turnhalle Hüenerweid

ZEIT 20.00 – 21.30 Uhr

ANBIETER TV Dietlikon

WER Männer und Frauen ab 14 Jahren

BESCHREIBUNG Einführung in das Tanzen in der Gruppe. Grundschrte und mehr!

Vortrag: Wie fit sind unsere Kinder?

Referent: Andreas Krebs

Projektleiter Sportmotorische Bestandesaufnahme (SMBA) der ETH Zürich, Leiter Sportnetz Dietlikon

Saal Gemeindehaus Dietlikon, 19.30 Uhr, Mittwoch 11. September 2013

Unsere Kinder werden immer dicker, unbeweglicher und ungeschickter. Dies ist der allgemeine Tenor in den Medien. Doch stimmt das? Das Institut für Bewegungswissenschaften und Sport IBWS der ETH Zürich wollte es genau wissen und startete 2005 die so genannte Sportmotorische Bestandesaufnahme (SMBA). Mit einfachen Tests werden seither jährlich die sportmotorischen Fähigkeiten aller

Erstklässler von Zürich, Winterthur und Bülach erfasst. Zudem wurde ein ganzer Schuljahrgang von 900 Winterthurer Kindern während ihrer ganzen Primarschulzeit begleitet. Der Referent präsentiert die interessanten Testergebnisse und diskutiert die Konsequenzen, die sich daraus für die lokale Bewegungs- und Sportförderung, aber auch das Handeln von Eltern ergeben könnten.

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

FC Brüttisellen-Dietlikon	www.fcbruettisellen-dietlikon.ch
Frauenverein Wangen	www.frauenverein-wangen.ch
Freizyti Wangen-Brüttisellen	www.freizyti.ch
Gymnastik Dietlikon	
Handballclub Pfadi Dietlikon	www.hcpfadidietlikon.ch
Judo-Budo-Club Ju-Shin-Kai	www.ju-shin-kai.ch
Männerchor Wangen	
Pfadi DWB	www.pfadi-dwb.ch
Schützenverein Dietlikon	www.sv-dietlikon.ch
Sportclub Wangen	www.scwangen.ch
Swiss Smiley Dancers	www.squaredance.ch
Turnverein Brüttisellen	www.tvbruettisellen.ch
Turnverein Dietlikon	www.tvdietlikon.ch
UHC Elch Wangen-Brüttisellen	www.uhc-elch.ch
Unihockey-Club Dietlikon	www.uhcd.ch
Verein int. Volkstänze Dietlikon	www.folkdancedietlikon.ch
Vitaswiss	www.vitaswiss-dietlikon.ch
Faustball Wallisellen	www.f Faustballwallisellen.ch
Boccia Club Bassersdorf	www.bocciacclub.ch

Kommerzielle Anbieter

Bewegungsraum Bewegdi	www.bewegdi.ch
Danzare Tanzschule	www.danzare.ch
Duo Scacciapensieri	www.akrobatik.ch
Hallen- und Freibad aqua life	www.aqua-life-faisswiesen.ch
Squashfit	www.squashfit.ch
Studio Arriba	www.renatazumba.ch
Studio moved	www.moved.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 nützt, 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. Der Schlussapéro findet am Dienstag, 17. September 2013, um 18.30 Uhr im Gsellhof Brüttisellen statt.

Wir freuen uns auf ihren Besuch.

Der Schlussapéro wird von der Coca-Cola HBC Schweiz offeriert.

Auskunft für Wangen-Brüttisellen

Gemeinde Wangen-Brüttisellen

Ursula Schenker

ursula.schenker@wangen-bruettisellen.ch

044 805 91 78

SPORT NETZ

Auskunft für Dietlikon

Sportnetz Dietlikon

Andreas Krebs

andreas.krebs@hest.ethz.ch

079 507 31 57

Patronat



Sponsoren

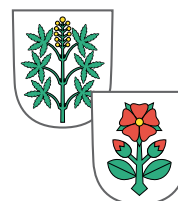
MEYER ORCHIDEEN WANGEN



We love Orchids



Das Fachgeschäft beim Rössli
8306 Brüttisellen
Tel. 044 / 833 25 05



Gemeinde
Wangen-Brüttisellen