

# ACTIVECITY Dietikon



GRATIS  
SPORT FÜR  
ALLE!

22. Mai –  
30. Juni 2023

Stadt Dietikon

Keine Anmeldung  
erforderlich.  
Jedes Fitnessniveau  
und Alter  
ist willkommen!

## 6 WOCHEN SPORT UND SPASS IN DIETIKON

22. Mai – 30. Juni 2023



### Balance Fit

Mittwoch (24.5. / 31.5. / 7.6.)  
9.15 – 10.00 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

### Bootcamp

Jeden Dienstag  
18.45 – 19.30 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



### City-OL

Freitag, 16.6. / 30.6., 18.45 - 19.45 Uhr  
Samstag, 24.6., 10.00 - 11.00 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

### Familienplausch

Samstag, 3.6.  
10.00 – 11.30 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



### Fitness 60+

Jeden Donnerstag  
09.15 – 10.00 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

### Functional Training

Mittwoch (14.6. / 21.6. / 28.6.)  
18.45 – 19.30 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



### Hip Hop

Freitag (16.6. / 23.6. / 30.6.)  
17.00 – 17.45 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

### Hopp-la Fit

Montag (22.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6.)  
09.15 – 10.00 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



### Jogging Lauf-ABC

Donnerstag (22.6. / 29.6.)  
18.45 – 19.45 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



### Linedance

Freitag (26.5. / 2.6. / 9.6.)  
18.45 – 19.30 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

### Pilates

Mittwoch (24.5. / 31.5. / 7.6.)  
18.45 – 19.30 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



### Power Yoga

Jeden Montag (ausser 29.5.)  
12.15 – 13.00 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

### Pumptrack Workshop

Mittwoch, 24.5.  
14.00 – 16.00 Uhr

Pumptrack Allmend, Fondli



### Rope Skipping

Donnerstag (8.6. / 15.6.)  
18.45 – 19.30 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

### Rücken Fit

Mittwoch (14.6. / 21.6. / 28.6.)  
9.15 – 10.00 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



### Skateboard & Inline Workshop

Mittwoch (7.6. / 14.6.)  
14.00 – 16.00 Uhr

Skatepark Kirchhalde

### Sport & Fitness

Donnerstag (25.5. / 1.6.)  
18.45 – 19.30 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



### SportBox Workshop

Samstag (10.6. / 17.6.)  
10.00 – 11.00 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

### Vini Yoga

Jeden Mittwoch  
12.15 – 13.00 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



### Zumba

Montag (ausser 29.5.)  
18.45 – 19.30 Uhr

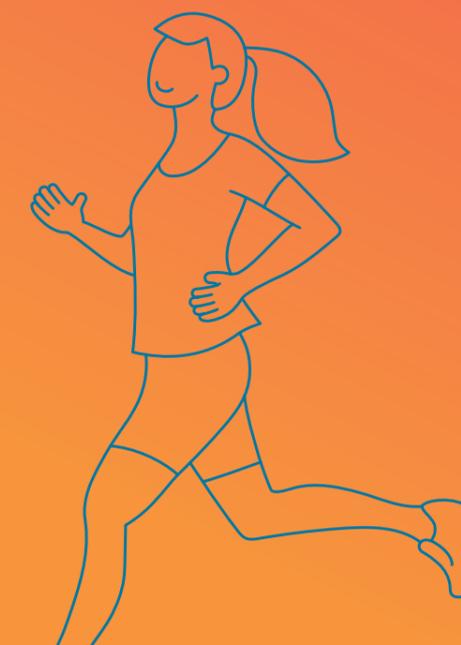
Stadtpark Kirchhalde

## WIESO NICHT MAL WAS NEUES AUSPROBIEREN?

Active City schafft ein offenes, kostenloses Sport- und Bewegungsangebot im öffentlichen Raum, das sich an die gesamte Bevölkerung richtet.

Während 6 Wochen kannst du im Stadtpark Kirchhalde ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

## MACH MIT! JEDES ALTER UND FITNESSNIVEAU IST WILLKOMMEN.



# SPORT UND SPASS FÜR ALLE!

- Die Kurse werden von lokalen Kursleiterinnen und -leitern durchgeführt. Alle verfügen über eine entsprechende Ausbildung.
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Jedes Fitnessniveau und Alter ist willkommen.
- Alle Kurse sind kostenlos.
- Es ist keine Anmeldung erforderlich. Schau einfach spontan vorbei!
- Bitte sei ein paar Minuten vor Kursbeginn vor Ort.
- Informiere dich auf der Website, ob du etwas für den Kurs mitbringen solltest.
- Ausser bei sehr starkem Regen finden die Kurse immer statt. Es ist in jedem Fall eine Kursleitung vor Ort.
- Falls es zu kurzfristigen Änderungen kommen sollte, sind diese online ersichtlich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Balance Fit

Kräftig-Sein, Beweglich-Bleiben, Balance-Halten, Spass-Haben und Achtsam-Sein, das sind wichtigste Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein. Spielerisch wird das Gleichgewicht, die Koordination und die Beinkraft trainiert mit dem Ziel vorbeugend etwas gegen Stürze zu unternehmen.

## Bootcamp

Bootcamp garantiert ein effektives Ganzkörperworkout. In Intervalltrainings wird der Puls auf Hochtouren gebracht und die Kondition trainiert. Die Teilnehmenden bekommen die Fortschritte ihrer Fitness im Alltag durch bessere Haltung und Wohlbefinden zu spüren.

## City-OL

Beim Orientierungslauf geht es mit Karte auf Postenjagd. Nach einer Instruktion kann man in der sicheren Umgebung im Stadtpark üben bevor es auf den City-OL in die Stadt oder den Wald geht. Verschiedene OL-Runden stehen zur Auswahl, von sportlich bis zur Familien-Bahn.

## Familienplausch

Spiel mit! Spiel und Spass mit Slackline, Sprungtuch und vielen weiteren Spielgeräten stehen beim Familienplausch zum Ausprobieren zur Verfügung.

## Fitness 60+

Fitness, Koordination, Gymnastik, Kondition und Stretching! Spass und Freude beim Trainieren mit Musik!

## Functional Training

Ganzheitliches Körpertraining im Bereich Ausdauer, Kraft und Balance für alle die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen.

## Hip Hop

Hip Hop – tanzen zu den aktuellen Hits und Beats der Pop Szene. Das Lernen von coolen Moves und Tanzschrittabfolgen fördert das Rhythmusgefühl, die Koordination und Kondition.

## Hopp-la Fit

Generationen in Bewegung - Gemeinsam fit mit Spiel und Spass. In generationenverbindenden Bewegungsstunden wird gemeinsam mit Kindern spielerisch Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr.

## Jogging Lauf-ABC

Die Lektion startet mit einem Warm-up und Lauf-ABC-Übungen. Anschliessend geht es auf eine 30-40min Laufrunde an die Limmat. Wir passen uns dem Tempo an und bilden ggf. zwei Gruppen. Abschliessend dehnen wir noch etwas.

## Linedance

Linedance wird «solo» und doch in einer Gruppe Gleichgesinnter getanzt. Zu unterschiedlicher Musik, tanzt man in definierten Schrittfolgen und in Reihen und Linien. Linedance ist Fitness für Körper und Geist und soll vor allem Spass machen.

## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur gezielt gekräftigt werden. Pilates fördert das Wohlbefinden und die Körperwahrnehmung. Die Lektionen finden im Stehen statt.

## Power Yoga

Power Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil und es finden sich kaum Phasen der Meditation. Der Fokus liegt ganz klar auf Körperkraft, Beweglichkeit sowie Balance und Konzentration.

## Pumptrack Workshop

Lerne die Grundtechnik um richtig Pumptrack zu fahren: «Pumpen», Fahren ohne pedalieren, Freestyle-Tricks, Kurventechnik, Flatricks.

## Rope Skipping

Rope Skipping ist die neue Dimension des Seilspringens. Im Einzelseil werden verschiedene Tricks trainiert und die Kondition verbessert. Mit dem Partnerseil im Wheel sind keine Grenzen gesetzt.

## Rückenfit

Beim Rücken Fit steigern wir mit gezielten Übungen die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit unserer Stütz-muskulatur und unserer Wirbelsäule. Die Körperwahrnehmung und gesunde Haltung wird verbessert.

## Skateboard & Inline Workshop

Sei dabei, wenn Skateboarden und Inlineskaten wieder einen Booster kriegen! Die Grundlagen wirst du schnell beherrschen – Erfolg und Spass ist garantiert. Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche. Bringt eure Boards und Inlines sowie Helme selber mit.

## Sport & Fitness

Diverse Aktivitäten wie Fitness, Kondition, Koordination, Kraft, Ausdauer und Rückenübungen warten auf dich. Abwechslungsreich verpackt in diversen Spielen und Übungen aus verschiedenen Sportarten.

## SportBox Workshop

Egal auf welchem Level du startest, bei diesem Sport-Box Workshop kommst du garantiert nicht zu kurz. Das Training beginnt mit einem Technik-Block, in dem verschiedene Übungen (z.B. Handstand, Muscle Up) und deren Progressionsstufen näher betrachtet werden.

## Vini Yoga

Yoga verbindet Körper und Geist im Hier und Jetzt. Yoga ist eine Kombination aus Atemübungen, Körperhaltungen und Entspannungstechniken, die belebend wie auch ausgleichend wirken. Mit Variationen kann angepasst geübt werden.

## Zumba

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und Tanzelementen. Die lateinamerikanischen Tanzstile lassen die Hüften schwingen. Zumba gilt auch als solides Workout. Das Programm ist abwechslungsreich und die Tanzschritte sind leicht nachzumachen.

# ACTIVECITY Dietikon

Active City Dietikon wird von Familie, Freizeit und Sport der Stadt Dietikon gemeinsam mit lokalen und kantonalen Partnern umgesetzt.

## Stadt Dietikon

Hauptpartner



Kanton Zürich Sportamt

**SWISSLOS**  
Sportfonds Kanton Zürich

Trägerschaft

  
RADIX

**DRAUSSEN  
OHNE ANMELDUNG  
KOSTENLOS**

