

ACTIVECITY

Dietikon



**GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!**

18. Mai –
20. Juni 2026

Stadt Dietikon 

Afro Tanz

Rhythmus ohne Grenzen – Tanzen mit Herz! Mit einfachen Tanzschritten zu afrikanischer Musik (wenn es die Witterung zulässt mit Live-Perkussion) wird der gesamte Körper trainiert sowie Ausdauer und Koordination gefördert.

BodyART®

BodyART® kombiniert dynamische, statische und funktionale Kraft- & Schwungübungen und Cardioeinheiten. Diverse Atemtechniken unterstützen bei diesem körperlichen Training auch die mentale Entspannung.

Bootcamp

Bootcamp garantiert ein effektives Ganzkörperworkout. In Intervalltrainings wird der Puls auf Hochtouren gebracht und die Kondition trainiert. Es wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

City-OL mit Zusatzbahn Active City

Beim Orientierungslauf geht es mit Karte auf Postenjagd. Nach einer Instruktion und Übung im Stadtpark geht's auf den City-OL in die Stadt. Verschiedene OL-Bahnen stehen zur Auswahl. Der City-OL kann auch jederzeit frei besucht werden.

Eltern Kind Tanz (2–4 Jahre)

Gemeinsam bewegen, entdecken und Spass haben. Eltern und Kinder tanzen zusammen zu altersgerechter Musik und erleben Bewegung spielerisch. Die Lektionen fördern Motorik, Rhythmusgefühl und die Bindung zwischen Eltern und Kind.

Eselspaziergang

Wir laden Gross und Klein herzlich ein, gemeinsam mit unseren Eseln auf einen entspannten Spaziergang zu kommen, um gesunde frische Luft zu schnappen und diese besonderen Tiere kennenzulernen.

Everdance®

Everdance® kombiniert Schrittfolgen und einfache Choreografien des modernen Gesellschaftstanzes mit mitreissenden Musikhits. Dabei bist du nicht auf eine Tanzpartnerin oder einen Tanzpartner angewiesen.

Fitness 60+

Erhalten und verbessern der körperlichen und mentalen Fitness durch ganzheitliches Krafttraining, Koordination, Balance und das Fördern der Beweglichkeit. Gemeinsam mit Spass und Freude.

Functional Training

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

Hip Hop Kids (6–11 Jahre)

Hip Hop für Kinder mit viel Energie und Spass. Mit einfachen Grooves, Grundschritten und kurzen Choreografien werden Rhythmus, Koordination und Körpergefühl geschult. Offen für alle Levels, Tanzerfahrung ist nicht nötig.

Hip Hop Teens (12–15 Jahre)

Cool Moves, aktuelle Musik und Ausdruck. In diesem Kurs lernen Teens Hip Hop Basics und kurze Choreografien, stärken ihr Körpergefühl und ihren individuellen Stil. Offen für alle Levels, Tanzerfahrung ist nicht nötig.

Hip Hop Basics Erwachsene

Mit einfachen Schrittfolgen, Grooves und kurzen Kombinationen wird Rhythmus, Koordination und Ausdauer trainiert. Der Kurs ist offen für alle, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen.

Jogging

Nach einem Warm-up und Lauf-ABC-Übungen geht es auf eine 30–40 min Laufrunde an die Limmat. Wir passen uns dem Tempo an und bilden ggf. zwei Gruppen.

Kindertanz (4–6 Jahre)

Spielerisch tanzen, hüpfen und bewegen. Mit einfachen Tanzelementen, Musik und viel Fantasie werden Rhythmusgefühl, Koordination und Bewegungsfreude gefördert. Der Fokus liegt auf Spass, Kreativität und dem gemeinsamen Erleben von Musik.

Latin Style

Ein energiegeladener Solo-Tanz, in dem Elemente aus Salsa, Merengue und Bachata fließend miteinander kombiniert werden. Latin Style ist ideal für alle, die sich frei zur Musik bewegen und ihren eigenen Stil entwickeln möchten.

Linedance

Mitreissender Tanzspass ohne Partner, für jedes Alter und Level, zu Musik von Country bis Pop!

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining. Sie trainieren schonend Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination und sind mit Gleichgesinnten unterwegs.

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.

Pumptrack Workshop

Lerne die Grundtechnik, um richtig Pumptrack zu fahren: Pumpen, Fahren ohne pedalisieren, 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.

Skateboard & Inline Workshop

Sei dabei, wenn Skateboarden und Inline-Skaten wieder einen Booster kriegen! Die Grundlagen wirst du schnell beherrschen – Erfolg und Spass ist garantiert. 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.

Tennis

Mit Spass, ohne Druck und in deinem Tempo verbesserst du deine Technik, deine Sicherheit und dein Gefühl für den Ball. Ideal für Erwachsene, die neu einsteigen oder erste Erfahrungen im Tennis sammeln möchten.

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.

Yogilates

Yogilates verbindet die kräftigenden Übungen des Pilates mit den dehnenden und entspannenden Asanas des Yoga. Es zielt darauf ab, Muskeln aufzubauen, die Haltung zu verbessern, die Flexibilität zu steigern und gleichzeitig Stress durch bewusste Atmung abzubauen.

Zumba®

Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und Tanzelementen. Die lateinamerikanischen Tanzstile lassen die Hüften schwingen. Das Programm ist abwechslungsreich und die Tanzschritte sind leicht nachzumachen.

WIESO NICHT MAL WAS NEUES AUSPROBIEREN?

Active City ist ein offenes und kostenloses Sport- und Bewegungsangebot für die ganze Bevölkerung. Organisiert wird Active City von der Stadt Dietikon zusammen mit Kursleitungen aus der Umgebung.

Während fünf Wochen kannst du im Stadtpark Kirchhalde, Dietikon, gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten austesten.

**OHNE
ANMELDUNG
DRAUSSEN
KOSTENLOS!**

**MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch**



ACTIVECITY

Dietikon

ALLE SIND
WILLKOMMEN!
Jedes Fitnesslevel
und jedes Alter

Stadtpark Kirchhalde

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.05.	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.
12:15–13:00 BodyART®	09:15–10:15 Nordic Walking	09:15–10:00 Yogilates	09:15–10:15 Eselspaziergang	09:15–10:00 📍 Tennisclub, Fondli Tennis	
14:00–14:45 Fitness 60+		14:00–14:45 Kindertanz (4–6 Jahre)	14:00–14:45 Vini Yoga	17:00–17:45 Hip Hop Kids (6–11 Jahre)	14:00–14:45 Hip Hop Basics (Erwachsene)
18:45–19:30 Zumba®	18:45–19:30 Bootcamp	18:45–19:30 Pilates	18:45–19:30 Sport & Fitness	18:45–19:30 Linedance	
25.05. (Pfingsten)	26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.
	09:15–10:15 Nordic Walking	09:15–10:00 Yogilates	09:15–10:00 Everdance®	09:15–10:00 📍 Tennisclub, Fondli Tennis	
		14:00–16:00 📍 Pumptrack Allmend Pumptrack Workshop	14:00–14:45 Vini Yoga	17:00–17:45 Hip Hop Kids (6–11 Jahre)	14:00–14:45 Hip Hop Basics (Erwachsene)
	18:45–19:30 Bootcamp	18:45–19:30 Pilates	18:45–19:45 City OL	18:45–19:30 Linedance	
01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.
12:15–13:00 BodyART®	09:15–10:15 Nordic Walking	09:15–10:00 Yogilates	09:15–10:00 Everdance®	09:15–10:00 📍 Tennisclub, Fondli Tennis	11:00–11:45 Afro-Tanz
14:00–14:45 Fitness 60+		14:00–14:45 Kindertanz (4–6 Jahre)	14:00–14:45 Vini Yoga	17:00–17:45 Hip Hop Kids (6–11 Jahre)	
18:45–19:30 Zumba®	18:45–19:30 Bootcamp	18:45–19:30 Pilates	18:45–19:30 Rope Skipping	18:45–19:30 Linedance	
08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.
12:15–13:00 BodyART®	09:15–10:15 Nordic Walking	09:15–10:00 Eltern Kind Tanz (2–4 Jahre)	09:15–10:00 Everdance®	09:15–10:00 📍 Tennisclub, Fondli Tennis	10:00–11:00 City OL
14:00–14:45 Fitness 60+		14:00–16:00 📍 Skatepark Kirchhalde Skate & Inline	14:00–14:45 Vini Yoga	17:00–17:45 Hip Hop Teens (12–15 Jahre)	
18:45–19:30 Zumba®	18:45–19:30 Bootcamp	18:45–19:30 Functional Training	18:45–19:30 Sport & Fitness	18:45–19:30 Latin Style	
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.
12:15–13:00 BodyART®	09:15–10:15 Nordic Walking	09:15–10:00 Eltern Kind Tanz (2–4 Jahre)	09:15–10:15 Eselspaziergang	09:15–10:00 📍 Tennisclub, Fondli Tennis	11:00–11:45 Afro-Tanz
14:00–14:45 Fitness 60+		14:00–16:00 📍 Skatepark Kirchhalde Skate & Inline	14:00–14:45 Vini Yoga	17:00–17:45 Hip Hop Teens (12–15 Jahre)	
18:45–19:30 Zumba®	18:45–19:30 Bootcamp	18:45–19:30 Functional Training	18:45–19:45 Jogging	18:45–19:30 Latin Style	
					Sonntag, 21. Juni 10:00–16:00 📍 Dietikon Zürcher Sportfest



GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!

WICHTIGE INFOS

- Die Kurse werden von lokalen Kursleitungen durchgeführt. Alle verfügen über eine entsprechende Ausbildung.
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Active City ist für jedes Fitnessniveau und Alter geeignet.
- 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.

MEHR INFOS
und das ganze
Programm auf
activecity.ch



Stadt Dietikon

ACTIVECITY
Dietikon

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

Hauptpartner



Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Trägerschaft

RADIX