

Aquafit

Aquafit ist ein gelenkschonendes Fitnessprogramm für alle. Es beinhaltet Konditions- und Krafttraining sowie den Massageeffekt des Wassers. Aquafit macht Spass, hält fit und tut gut! Der Eintritt ins Lehrschwimmbecken ist für Active City Teilnehmende kostenlos.

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 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. Alle sind willkommen – von Klein bis Gross!

Fitness 60+

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

Gymnastik

Bei den Gymnastik-Lektionen wird der ganze Körper trainiert in Koordination, Kraft, Balance und Ausdauer.

Lauftreff

Der Lauftreff beginnt mit einem Warm-up und Lauf-ABC-Übungen. Anschliessend geht es auf eine tempoangepassten Laufrunde. Abschliessen wird gedehnt und das Wissen rund um das Laufen vermittelt wie Bekleidung, Schuhe, Trainingsaufbau und -planung.

Linedance

Linedance wird «solo» und doch in einer Gruppe Gleichgesinnter getanzt. Zu unterschiedlicher Musik, tanzt man in definierten Schrittfolgen und in Reihen und Linien. Das Angebot richtet sich an Jung und Alt, die Freude an der Musik und am Tanzen haben.

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 Race

Pumptrack Race richtet sich an Kinder und Jugendliche, welche ihre Pumptrack-Skills mit Anderen vergleichen und Neues dazu lernen möchten. Velo, Bike oder Scooter müssen selbst mitgebracht werden. Helmtragen ist obligatorisch.

Qi Gong

Qi Gong stärkt mit sanften Bewegungen und Atemübungen den Körper. Die harmonische Ausführung von ganzheitlichen Bewegungsabläufen führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung. Es eignet sich für alle Personen, die mehr Körperwahrnehmung, Ruhe und Ausgeglichenheit suchen.

Rope Skipping

Rope Skipping ist die neue Dimension des Seilspringens. Im Einzelseil werden verschiedene Tricks trainiert und mit Speed die Kondition verbessert. Mit dem Partnerseil im Wheel sind keine Grenzen gesetzt. Anfänger/innen sind herzlich willkommen.

Rücken Fit

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.

Scooter Workshop

Der Scooter Workshop eignet sich ideal für Einsteiger, um diese Sportart kennen zu lernen. Fahrtechnik, Sprünge wie Tailwhip oder Barspin werden dir vermittelt. Dieser Workshop richtet sich insbesondere an Kinder und Jugendliche. Bringt euren Scooter und Helm selber mit.

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

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. Egal ob Einsteiger oder fortgeschrittener Yogi, der Kurs ist für alle geeignet.

Zumba

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

ACTIVECITY Dietikon

Active City Dietikon wird von Jugend, 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**

ACTIVECITY Dietikon

**GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!**

16. Mai –
25. Juni 2022

Stadt Dietikon 

Weitere Infos zu
den Kursen und
Kursleitenden unter:
[www.activecity.ch/
dietikon](http://www.activecity.ch/dietikon)

www.activecity.ch



Keine Anmeldung
erforderlich.
Jedes Fitnessniveau
und Alter
ist willkommen!

6 WOCHEN SPORT UND SPASS IN DIETIKON

16. Mai – 25. Juni 2022

Eröffnungsevent

Wir freuen uns, gemeinsam mit euch die erste Active City Durchführung in Dietikon zu feiern! Für ein kühles Getränk und ein gesunder Snack ist gesorgt. Wer möchte kann das Sportoutfit einpacken und bei der anschliessenden Zumba-Lektion mitmachen.

Montag, 16.5. um 18:30 Uhr, Stadtpark Kirchhalde



AquaFit

Jeden Freitag (ausser 27.5.)
18:00 – 18.45 Uhr

Lehrschwimmbaden Luberzen

Balance Fit

Mittwoch (18.5. / 25.5. / 1.6.)
9:00 – 9:45 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



Bootcamp

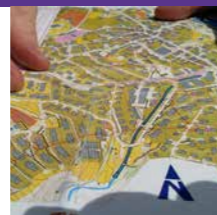
Jeden Dienstag
18:30 – 19:15 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

City-OL

Sonntag (22.5. und 19.6.)
14:00 – 16:00 Uhr

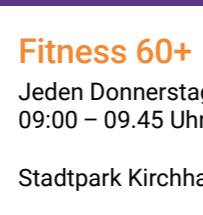
Stadtpark Kirchhalde



Familienplausch

Samstag (11.6. und 25.6.)
14:00 – 15:30 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



Fitness 60+

Jeden Donnerstag (ausser 26.5.)
09:00 – 09.45 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



Gymnastik

Mittwoch (8.6. / 15.6. / 22.6.)
18:30 – 19:15 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

Lauftreff

Donnerstag (16.6. und 23.6.)
18:30 – 19:30 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



Linedance

Freitag (20.5. / 27.5. / 3.6.)
18:30 – 19:15 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



Pilates

Mittwoch (18.5. / 25.5. / 1.6.)
18:30 – 19:15 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

Pumptrack Race

Mittwoch (1.6. und 22.6.)
14:30 – 16:00 Uhr

Rapidplatz



Qi Gong

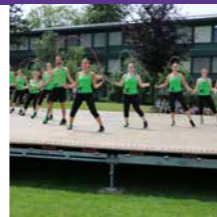
Jeden Dienstag
12:00 – 12:45 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

Rope Skipping

Montag (13.6. und 20.6.)
18:30 – 19:15 Uhr

Skatepark Kirchhalde



Rücken Fit

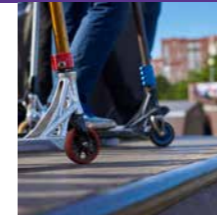
Mittwoch (8.6. / 15.6. / 22.6.)
9:00 – 9:45 Uhr

Stadtpark Kirchhalde

Scooter Workshop

Mittwoch, 15.6., 14:30 – 16:30 Uhr

Skatepark Kirchhalde



Skateboard & Inline Workshop

Mittwoch (18.5. und 25.5.)
14:30 – 16:30 Uhr

Skatepark Kirchhalde



Sport & Fitness

Donnerstag (19.5. / 2.6. / 9.6.)
18:30 – 19:15 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



Yoga

Jeden Donnerstag (ausser 26.5.)
12:00 – 12:45 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



Zumba

Montag (16.5. / 23.5. / 30.5.)
18:30 – 19:15 Uhr

Stadtpark Kirchhalde



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 immer online ersichtlich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

www.activecity.ch

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 und weiteren Standorten gratis und ohne Anmeldung verschiedene Sportarten ausprobieren.

MACH MIT! JEDES ALTER UND FITNESSNIVEAU IST WILLKOMMEN.

