

ACTIVECITY
Dietikon

6 WOCHEN SPORT UND SPASS IN DIETIKON

19. Mai – 27. Juni 2025

Keine Anmeldung
erforderlich.
Jedes Fitnessniveau
und Alter
ist willkommen!


GRATIS
SPORT FÜR
ALLE!

19. Mai –
27. Juni 2025


Stadt Dietikon 




Afro-Tanz
Sonntag (1.6. / 15.6. / 22.6.)
16.00 – 16.45 Uhr
Stadtpark Kirchhalde



BodyART®
Montag (19.5./26.5./2.6./16.6./23.6.)
12.15 – 13.00 Uhr
Stadtpark Kirchhalde




Bootcamp
Jeden Dienstag
18.45 – 19.30 Uhr
Stadtpark Kirchhalde




City-OL mit Zusatzbahn «ActiveCity»
Samstag (24.5. / 21.6.)
10.00 – 11.00 Uhr
Start Stadtpark Kirchhalde




Everdance®
Donnerstag (22.5./5.6.) & Freitag (30.5.)
9.15 – 10.00 Uhr
Stadtpark Kirchhalde



Fitness 60+
Montag (19.5./26.5./2.6./16.6./23.6.)
9.15 – 10.00 Uhr
Stadtpark Kirchhalde




Functional Training
Mittwoch (11.6. / 18.6. / 25.6.)
18.45 – 19.30 Uhr
Stadtpark Kirchhalde



Geissencours
Dienstag (20.5. / 24.6.)
9.15 – 10.15 Uhr
Start Stadtpark Kirchhalde




Hopp-la Fit
Donnerstag (19.6. / 26.6.)
9.15 – 10.00 Uhr
Stadtpark Kirchhalde




Jogging Lauf-ABC
Donnerstag (19.6. / 26.6.)
18.45 – 19.45 Uhr
Start Stadtpark Kirchhalde




Linedance
Freitag (23.5. / 30.5. / 13.6. / 20.6.)
18.45 – 19.30 Uhr
Stadtpark Kirchhalde



Nordic Walking
Dienstag (27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6.)
9.15 – 10.00 Uhr
Start Stadtpark Kirchhalde




Pilates
Mittwoch (21.5. / 28.5. / 4.6.)
18.45 – 19.30 Uhr
Stadtpark Kirchhalde



Pumptrack Workshop
Mittwoch (4.6.)
14.00 – 16.00 Uhr
Pumptrack Allmend, Fondli



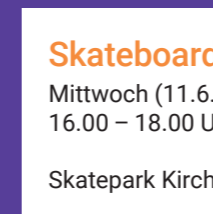
Rock the Billy
Freitag (6.6. / 27.6.)
18.45 – 19.30 Uhr
Stadtpark Kirchhalde



Rope Skipping
Donnerstag (5.6.)
18.45 – 19.30 Uhr
Stadtpark Kirchhalde




Rückengymnastik
Mittwoch (21.5./ 28.5./ 4.6.)
9.15 – 10.00 Uhr
Stadtpark Kirchhalde




Skateboard & Inline Workshop
Mittwoch (11.6. / 18.6.)
16.00 – 18.00 Uhr
Skatepark Kirchhalde



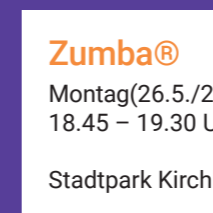
Sport & Fitness
Donnerstag (22.5. / 12.6.)
18.45 – 19.30 Uhr
Stadtpark Kirchhalde



SportBox Workshop
Samstag (7.6. / 14.6.)
10.00 – 11.00 Uhr
Stadtpark Kirchhalde



Vini Yoga
Jeden Mittwoch
12.15 – 13.00 Uhr
Stadtpark Kirchhalde



Zumba®
Montag (26.5./26.5./2.6./16.6. /23.6.)
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.

www.activecity.ch/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.

City-OL mit Zusatzbahn «Active City»

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

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.

Geissenparcours

Die Geissen von der Freizeitanlage Chrüzacher freuen sich über einen kleinen Ausflug mit dir über Stock und Stein.

Hopp-la Fit

Generationen in Bewegung – gemeinsam fit mit Spiel und Spass. In generationenverbindenden Bewegungsstunden wird gemeinsam mit Kindern spielerisch Kraft und Gleichgewicht trainiert.

Jogging Lauf-ABC

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. Abschliessend dehnen wir noch etwas.

Linedance

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

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein wertvolles Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur können gelöst werden.

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, Flattricks.

Rock the Billy

Rock the Billy ist eine mitreissende und neue Tanzform, die den Spirit der 50er- und 60er-Jahre wieder aufleben lässt! Eine Mischung aus Swing, Rock'n'Roll und Boogie Woogie, kombiniert mit modernen Elementen. Getanzt wird solo, sodass du keinen Partner brauchst.

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.

Rückengymnastik

Bewegen, Dehnen und Entspannen. Übungen für einen starken Rücken, mehr Flexibilität und Beweglichkeit - egal ob du unter Rückenschmerzen leidest, deine Haltung verbessern willst oder einfach nur etwas für deine Gesundheit tun möchtest.

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 Workshop kommst du garantiert nicht zu kurz. Mit einem intensiven und knackigen Workout holen wir das Beste aus dir heraus.

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. Es 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**



www.activecity.ch/dietikon



Weitere Infos zu den Kursen und Kursleitenden unter:
www.activecity.ch/dietikon