

# ACTIVECITY Dietikon

## 6 WOCHEN SPORT UND SPASS IN DIETIKON

21. Mai – 30. Juni 2024

Keine Anmeldung  
erforderlich.  
Jedes Fitnessniveau  
und Alter  
ist willkommen!


GRATIS  
SPORT FÜR  
ALLE!

21. Mai –  
30. Juni 2024

Stadt Dietikon 




**Afro-Tanz**  
Sonntag (2.6. / 16.6. / 30.6.)  
16.00 – 16.45 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde



**Body Art**  
Jeden Montag  
12.15 – 13.00 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde




**Bootcamp**  
Jeden Dienstag  
18.45 – 19.30 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde




**City-OL mit Wettbewerbs-OL-Bahn**  
Samstag (1.6. / 29.6.)  
10.00 – 11.00 Uhr  
Start Stadtpark Kirchhalde



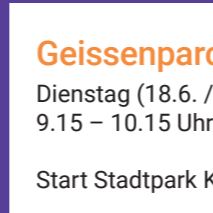
**Everdance®**  
Freitag (31.5. / 14.6. / 28.6.)  
9.15 – 10.00 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde




**Fitness 60+**  
Donnerstag (23.5. / 30.5. / 6.6.)  
9.15 – 10.00 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde




**Functional Training**  
Mittwoch (12.6. / 19.6. / 26.6.)  
18.45 – 19.30 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde



**Geissenparcours**  
Dienstag (18.6. / 25.6.)  
9.15 – 10.15 Uhr  
Start Stadtpark Kirchhalde




**Hip Hop**  
Freitag (14.6. / 21.6. / 28.6.)  
18.45 – 19.30 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde



**Hopp-la Fit**  
Freitag (24.5. / 7.6. / 21.6.)  
9.15 – 10.00 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde




**Jogging Lauf-ABC**  
Donnerstag (20.6. / 27.6.)  
18.45 – 19.45 Uhr  
Start Stadtpark Kirchhalde




**Linedance**  
Freitag (24.5. / 31.5. / 7.6.)  
18.45 – 19.30 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde




**Nordic Walking**  
Dienstag (21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6.)  
9.15 – 10.00 Uhr  
Start Stadtpark Kirchhalde



**Pilates**  
Mittwoch (22.5. / 29.5. / 5.6.)  
18.45 – 19.30 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde



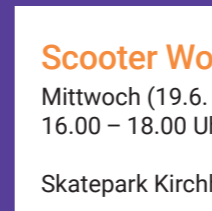
**Pumptrack Workshop**  
Mittwoch, 29.5.  
14.00 – 16.00 Uhr  
Pumptrack Allmend, Fondli




**Rope Skipping**  
Donnerstag (6.6. / 13.6.)  
18.45 – 19.30 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde




**Rückengymnastik**  
Mittwoch (22.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6.)  
9.15 – 10.00 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde



**Scooter Workshop**  
Mittwoch (19.6. / 26.6.)  
16.00 – 18.00 Uhr  
Skatepark Kirchhalde



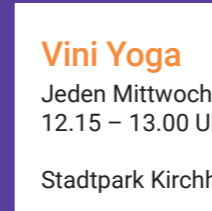
**Skateboard & Inline Workshop**  
Mittwoch (5.6. / 12.6.)  
16.00 – 18.00 Uhr  
Skatepark Kirchhalde




**Sport & Fitness**  
Donnerstag (23.5. / 30.5.)  
18.45 – 19.30 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde



**SportBox Workshop**  
Samstag (8.6. / 15.6.)  
10.00 – 11.00 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde



**Vini Yoga**  
Jeden Mittwoch  
12.15 – 13.00 Uhr  
Stadtpark Kirchhalde



**Zumba**  
Jeden Montag  
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](http://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.

## Body Art

Body Art 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 Wettbewerbs-OL-Bahn

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 – auch eine spezielle Wettbewerbsbahn mit einer Auslosung am Ende von Active City. Der City-OL kann 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+

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.

## Geissenparcours

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

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

## 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 Bewegungstunden wird gemeinsam mit Kindern spielerisch Kraft und Gleichgewicht trainiert.

## Jogging Lauf-ABC

Nach einem Warm-up und Lauf-ABC-Übungen geht es auf eine 30-40min 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.

## Nordic Walking

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken 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, 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.

## 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.

## Scooter Workshop

Im Workshop lernst du Fahrtechnik und Sprünge wie der Tailwhip oder Barspin. Der Kurs eignet sich auch sehr gut für Einsteiger und richtet sich insbesondere an Kinder und Jugendliche. Bringt euer Scooter und Helm selber mit.

## Skateboard & Inline Workshop

Sei dabei, wenn Skateboarden und Inlineskatieren 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. 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



[www.activecity.ch/dietikon](http://www.activecity.ch/dietikon)

