

„SEI COOL, VERLASSE  
DEINE KOMFORTZONE UND  
STEIG EIN INS AKTIVE,  
GESUNDE LEBEN!“

- ▶ Über 300 Gymnastik- und Atemgymnastik-Gruppen
- ▶ jährlich ca. 200 Wanderungen und über 600 weitere Aktivitäten
- ▶ wir entwickeln laufend neue Angebote
- ▶ das umfangreiche Angebot unserer Sektionen ist regional verschieden, siehe unsere Homepage [www.vitaswiss.ch](http://www.vitaswiss.ch)
- ▶ abonnieren Sie auch unseren Newsletter sehr gutes Preis-Leistung-Verhältnis, da auf Vereinsbasis
- ▶ Probelektionen und Eintritt jederzeit möglich

PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN.  
KOMM VORBEI, MACHE MIT  
UND BEWEGE AUCH DU DICH IN  
FRÖHLICHER RUNDE MIT  
GLEICHGESINNTEN.

**Präsidentin**

Yvonne Imboden 079 719 45 00  
Flarzweg 3, 8614 Sulzbach yvonne.imboden@pnp.ch

**Gymnastik-Angebot**

Während der Schulzeit werden wöchentlich folgende Gymnastikstunden angeboten:

**Montag Atem- und Haltungsgym. Hinwil**  
17.00 - 18.00 Turnhalle Mätteli Andrea Berthoud

**Montag Fit-Gymnastik Hinwil**  
18.00 - 19.00 Turnhalle Mätteli Yvette Jucker

**Dienstag Funktionelle Gymnastik Uster**  
14.00 - 15.00 Kath. Pfarreisaal Yvonne Imboden  
15.00 - 16.00 Kath. Pfarreisaal

**Mittwoch Funktionelle Gymnastik Wetzikon**  
18.30 - 19.30 MZR Kreuzackerstr. 1 Rita Mauchle

**Mittwoch Funktionelle Gymnastik Wetzikon**  
20.00 - 21.00 Turnhalle Feld Rita Mauchle

**Donnerstag Funktionelle Gymnastik Grüt**  
19.00 - 20.00 Turnhalle Grüt Yvonne Imboden

**Freitag Funktionelle Gymnastik Wetzikon**  
09.00 - 10.00 MZR Kreuzackerstr. 1 Christina Bollier

Gratis Probelektionen und Einstieg sind jederzeit möglich. Bitte wenden Sie sich direkt an die Turnleiterin:

Andrea 079 229 09 11  
Christina 079 724 45 37  
Rita 079 677 07 34  
Yvette 079 686 84 67  
Yvonne 079 719 45 00

[www.vitaswiss-wetzikon-hinwil.ch](http://www.vitaswiss-wetzikon-hinwil.ch)



**Kontakt & Info**

vitaswiss Verbandssekretariat  
Postfach 2924  
3001 Bern  
Telefon 041 417 01 60  
sekretariat@vitaswiss.ch  
[www.vitaswiss.ch](http://www.vitaswiss.ch)



- ▶ örtlich, regional und in der ganzen Deutschschweiz und im Tessin aktiv
- ▶ die Gesundheitspflege und -förderung sind uns wichtig
- ▶ die Gesundheitskompetenz verstehen wir als gelebtes persönliches Engagement
- ▶ eine positive Lebenseinstellung, Lebensfreude, intakte Natur und eine naturverbundene Lebensweise gelten für uns als grundlegende Voraussetzungen für die Gesundheit
- ▶ Fokusthemen: Bewegung und Haltung, Entspannung und Ernährung

WIR BEWEGEN JEDE WOCHEN  
BIS ZU 5000 TEILNEHMENDE  
IN 67 VERSCHIEDENEN  
SEKTIONEN

- ▶ seit über 125 Jahren aktiv und präsent
- ▶ ursprüngliche Kernthemen: Sonne, Luft, Licht und Hygiene
- ▶ Bewegung und Sonnenbäder
- ▶ Natur- und Pflanzenheilkunde
- ▶ Ernährungsempfehlungen

## vitawiss Mitgliedschaft

- ▶ bei 67 vitawiss Vereinen oder direkt beim Verband
- ▶ preiswertes Kurs- und Weiterbildungsangebot teilweise Qualitop anerkannt
- ▶ Aktiv-Ferienprogramme mit Preisvorteil
- ▶ Kollektivversicherung mit Vergünstigung
- ▶ informative vitawiss Zeitschrift 4x im Jahr

„vitawiss bietet angesichts der demographischen Entwicklung attraktive Angebote im Bereich des gesundheitsorientierten Sports.“

Diese Angebote können einen Beitrag leisten, dass die Bevölkerung in jedem Alter bewegt und aktiv bleibt. Als Partner des Programms Erwachsenensport Schweiz esa kann der Verband mit langer Geschichte einen wertvollen Beitrag an die Ziele der Sport- und Bewegungsförderung des Bundes leisten.“

Matthias Remund, Direktor Bundesamt für Sport

- ▶ wir unterstützen mit unserem Bewegungsangebot die Strategie „Gesundheit 2030“ des Bundes
- ▶ wir bringen uns laufend aktiv in die schweizerische Gesundheitspolitik mit ein
- ▶ wir sind Mitglied beim Dakomed (Dachverband für Komplementärmedizin)
- ▶ wir unterstützen Aktivitäten und öffentliche Auftritte im Sinne der Public Health

