

Fitness & Aerobic



Kantonsschule Zürcher Unterland, Bülach

Dienstag:

Stufe Einfach: 18.45 – 19.30 Uhr

Stufe Mittel: 19.30 – 20.15 Uhr

Mittwoch:

Stufe Schwer: 19.30 – 20.30 Uhr

Ferienplan

Weihnachtsferien 2009/2010

19.12. – 02.01.2010

Sportferien

13.02. – 27.02.2010

Frühlingsferien

24.04. – 08.05.2010

Mittwoch vor Auffahrt

12.05.2010

Sommerferien

17.07. – 21.08.2010

Herbstferien

09.10. – 23.10.2010

Weihnachtsferien 2010/2011

24.12. – 08.01.2011

ACHTUNG!

Während den Ferien der Kantonsschule werden keine Lektionen angeboten.

Parkplätze:

Die Kantonsschule Bülach vermietet die Parkplätze in der Tiefgarage für nur Fr. 20.- pro Semester (Di. oder Mi.).

Die Parkbewilligung kann jeweils vor Semesterbeginn bei den Aerobic-LeiterInnen bezogen werden.

Hinweis: Bei Veranstaltungen in der KZU, besteht kein Anspruch auf einen garantierten Parkplatz.

Lageplan



Unser Angebot

Fitness und Aerobic

Ort: Bülach, Kantonsschule Zürcher Unterland, Turnhalle D
Duschen sind vorhanden

Kosten: Einzellektion nur Fr. 5.-
12er-Abonnement nur Fr.50.-
Jahresabonnement nur Fr. 220.-
(Gültig für alle 3 Lektionen)

- Ausdauer, Kraft und Stretching
Dienstag von 18.45 – 19.30 Uhr
Einfache Übungen für alle Altersstufen
- Aerobic für Einsteiger
Dienstag von 19.30 – 20.15 Uhr
Aerobic mit einfachen Kombinationen
- Aerobic für Fortgeschrittene
Mittwoch von 19.30 – 20.30 Uhr
Power Aerobic für Anspruchsvolle

Fitness kann man auch schenken!



Hast Du noch kein passendes Geschenk?
Bei uns gibt es 12er-Abonnemente für Fr. 50.-

Erhältlich vor oder nach der Lektion bei der Leiterin.

Fitness mit Spass !

In der Kantonsschule Bülach wird jeden Dienstag von 18.45 – 19.30 Uhr ein Fitnessprogramm bei dem speziell die Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert wird. Ein optimaler Einstieg für Anfänger, da keine komplizierten Kombinationen geturnt werden. Gleich im Anschluss von 19.30 – 20.15 Uhr wird eine einfache Aerobic Lektion (mixed-impact) angeboten. Jeweils am Mittwoch von 19.30 – 20.30 Uhr wird für die anspruchsvollen ein intensives Aerobicprogramm (high-impact) angeboten, bei dem viel Kondition und Kraft gefordert wird.

Unser Fitness & Aerobic Angebot bietet ein umfassendes Training aller Konditionsfaktoren (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination). Jede Lektion beginnt mit einem Warm up (Aufwärmen). Im Ausdaueranteil werden Kalorien und überflüssiges Fett sicher und effizient verbrannt, und das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Anschliessend folgen Muskelkräftigungsübungen (unter anderem zur Straffung von Bauch, Bein und Po) und Stretching (Dehnen). Kräftigungsübungen beugen Rückenbeschwerden vor, und sind gleichzeitig ein gutes Haltungstraining.

Wichtig!

Wir empfehlen vor, während und nach der Lektion ausreichend zu trinken. Während der Lektion müssen Turnschuhe getragen werden.

Kontaktadressen:

Hauptleiter: (Dienstag 1.Lektion)

Fredi Wetli, im Füchsl 26, 8180 Bülach
Tel. 044 862 28 26
Handy: 079 472 97 04
Email: fredi.wetli@zuerich.ch

Leiterinnen:

Chris Mertens (Dienstag 2.Lektion und Mittwoch Lektion)

Turnverein Bülach:

Internet: www.tvbuelach.ch

Blib fit, mach mit!