



Fitness für ALLE
Spass & Bewegung

Eingeschränkter Betrieb am Dienstag

Kantonsschule Zürcher Unterland, Bülach

Dienstag:

Konditraining einfach: ~~18.45 – 19.30 Uhr~~

Rückenfit (Rumpfttraining): 19.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch:

Konditraining Cardio: 19.30 – 20.15 Uhr

Konditraining intensiv: 20.15 – 21.00 Uhr

Ausfalltage

Weihnachtsferien 2020/2021

23.12. – 03.01.2021

Sportferien

10.02. – 21.02.2021

Frühlingsferien

13.04. – 24.04.2021

Mittwoch vor Auffahrt

20.05.2021

Sommerferien

13.07. – 14.08.2021

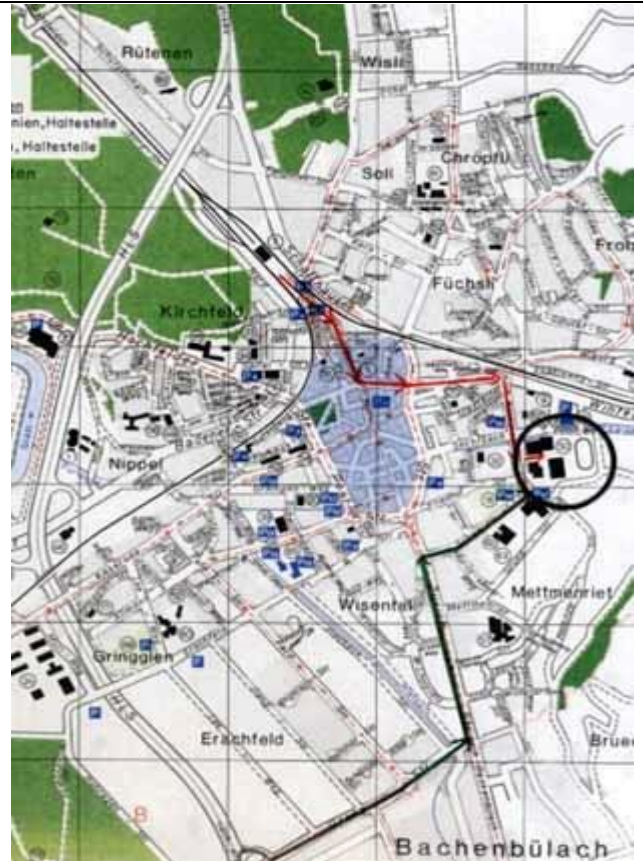
Herbstferien

11.10. – 22.10.2021

Weihnachtsferien 2021/2022

20.12. – 02.01.2022

Lageplan



Kantonsschule Zürcher Unterland
Kantonsschulstr. 23, 8180 Bülach

ACHTUNG!

Während den Ferien und Feiertagen der Kantonsschule werden keine Lektionen angeboten.

Parkplätze:

In der Tiefgarage der Kantonsschule Bülach kann gegen Gebühr parkiert werden. Das Ticket kann an der zentralen Parkuhr bezogen werden und muss sichtbar im Wagen deponiert werden.

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

Unser Angebot

Fitness und Aerobic

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

Kosten: Einzellektion nur Fr. 5.- 11er-Abonnement
nur Fr.50.-
(Gültig für alle Fitness Angebote)

☛ ~~**Kondittraining (einfach)**~~

~~Dienstag von 18.45 – 19.30 Uhr~~

~~Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit Fredi~~

☛ **Rücken- und Bauchtraining (einfach)**

Dienstag von 19.00 – 20.00 Uhr

Eigengewichtsübungen, Training der Rumpfmuskulatur mit Fredi

☛ ~~**Kondittraining Cardio**~~

~~Mittwoch von 19.30 – 20.15 Uhr~~

~~Funktionelle Übungen mit einfachen Cardio Impulsen mit Katharina~~

☛ **Kondittraining (intensiv)**

Mittwoch von 20.15 – 21.00 Uhr

Funktionelle Übungen mit einfachen Cardio Impulsen mit Katharina

☛ **OUTDOOR SMOVEY WALKING** im Raum Bülach

Vielfältiges und schonendes Trainingsprogramm,
das Spass an der Bewegung macht.

- BEWEGST DU DICH GERNE IM FREIEN?
- TRAINIERST DU GERNE IN EINER GRUPPE?
- MÖCHTEST DU SPASS HABEN?

Dann melde Dich an, wir freuen uns auf Dich!

Anmeldung bei Fredi Wetli / 079 472 97 04



Fitness mit Spass !

Unser Fitness 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.

Es ist keine Anmeldung und somit keinerlei Verpflichtung erforderlich. Du bestimmst selber, wann und wie oft du teilnehmen möchtest.

Wichtig!

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

Kontaktadressen:

Hauptleiter:

Fredi Wetli

Handy: 079 472 97 04

Email: fredi.wetli@zuerich.ch

Leiterinnen:

Katharina Jacobi

Turnverein Bülach:

Internet: www.tvbuelach.ch

Mach mit, blieb fit!