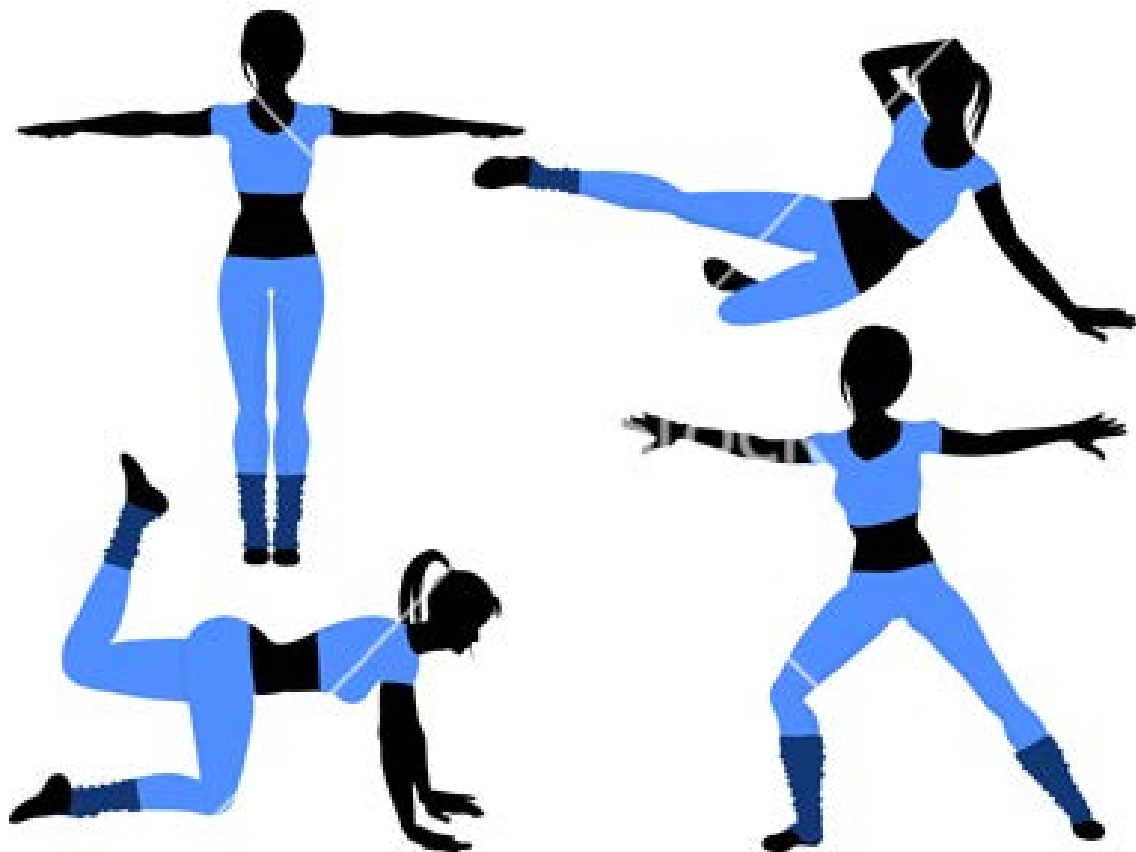


Fitness mit Spass



Kantonsschule Zürcher Unterland, Bülach

Dienstag:

Kondi Training:	18.45 – 19.30 Uhr
ZUMBA Gold:	19.30 – 20.15 Uhr

Mittwoch:

ZUMBA Fitness:	19.30 – 20.30 Uhr
Kondi Training:	20.30 – 21.30 Uhr

Ausfalltage

Weihnachtsferien 2016/2017

26.12. – 06.01.2017

Sportferien

13.02. – 24.02.2017

Frühlingsferien

17.04. – 28.04.2017

Mittwoch vor Auffahrt

24.05.2017

Sommerferien

17.07. – 18.08.2017

Herbstferien

09.10. – 20.10.2017

Weihnachtsferien 2017/2018

25.12. – 05.01.2018

ACHTUNG!

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

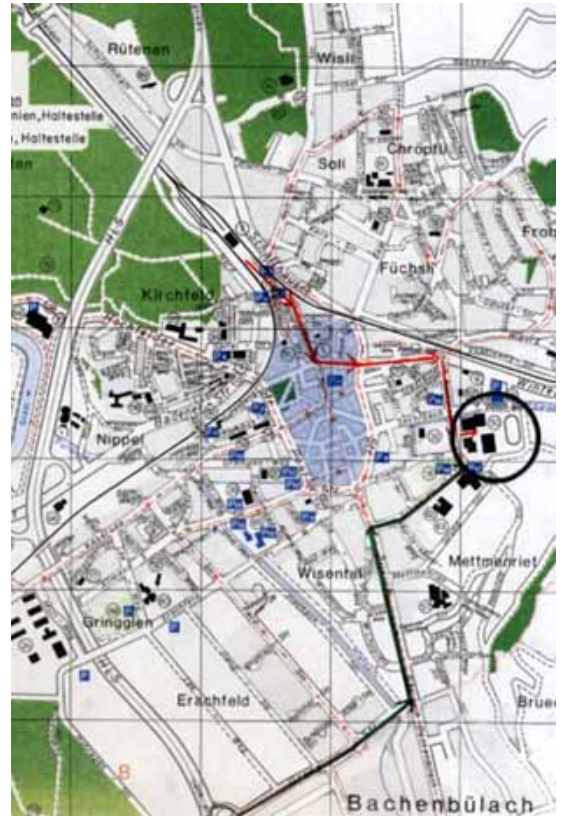
Parkplätze:

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

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

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

Lageplan



**Kantonsschule Zürcher Unterland
Kantonsschulst. 23, 8180 Bülach**

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)

- ☛ Kondi Training (einfach)
Dienstag von 18.45 – 19.30 Uhr
Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit Fredi

- ☛ ZUMBA GOLD
Dienstag von 19.30 – 20.15 Uhr
Die einfachste und leichteste Form von ZUMBA mit Fredi

- ☛ ZUMBA Fitness
Mittwoch von 19.30 – 20.30 Uhr
Fitness, Tanz und Fun mit Katharina

- ☛ Kondi Training (intensiv)
Mittwoch von 20.30 – 21.30 Uhr
Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit Katharina

☛ **OUTDOOR SMOVEY WALKING** im Raum Bülach
Vielfältiges und schonendes Trainingsprogramm,
dass 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!

Detaillierte Infos und Anmeldung im Internet: www.swing-and-smile.ch



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 ZUMBA Lektion angeboten. ZUMBA Gold richtet sich an Einsteiger und diejenigen welche Kondition und Kognition gezielt jedoch langsam aufbauen möchten. Am Mittwoch von 19.30 – 20.30 Uhr wird von 20.30 – 21.30 Uhr ZUMBA Fitness für ALLE angeboten. Dieses Ganzkörper-Training lässt deine Beine und Hüften kreisen und formt den Körper zu den heißen Rhythmen von lateinamerikanischer Musik. Gleich im Anschluss gibt es ein Kondi Training für diejenigen, die mit mehr Intensität trainieren möchten.

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.

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 (Licensed Zumba® Instructor ZIN) (smoveyINSTRUCTOR)

Handy: 079 472 97 04

Email: fredi.wetli@zuerich.ch

Leiterinnen:

Katharina Jacobi (Licensed Zumba® Instructor ZIN)

Turnverein Bülach:

Internet: www.tvbuelach.ch

Mach mit, blieb fit!