



Kantonsschule Zürcher Unterland, Bülach

Dienstag:

Konditraining einfach: 18.45 – 19.30 Uhr

ZUMBA Gold: 19.30 – 20.15 Uhr

Mittwoch:

Konditraining Cardio: 19.30 – 20.30 Uhr

Konditraining intensiv: 20.30 – 21.30 Uhr

Ausfalltage

Weihnachtsferien 2017/2018

24.12. – 06.01.2018

Sportferien

12.02. – 23.02.2018

Frühlingsferien

23.04. – 04.05.2018

Mittwoch vor Auffahrt

09.05.2018

Sommerferien

16.07. – 17.08.2018

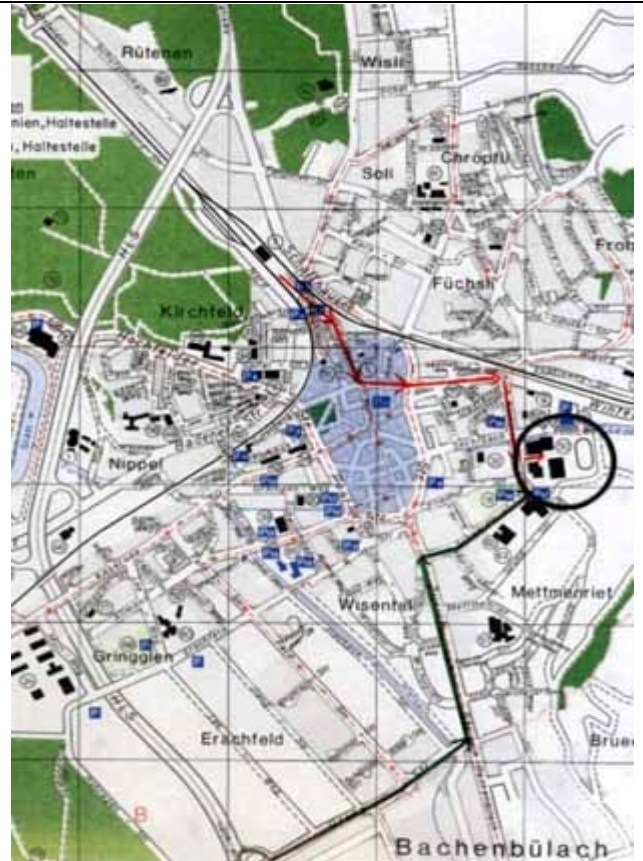
Herbstferien

08.10. – 19.10.2018

Weihnachtsferien 2018/2019

24.12. – 05.01.2019

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)

☛ **Konditraining (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

☛ **Konditraining Cardio**

Mittwoch von 19.30 – 20.30 Uhr
Funktionelle Übungen mit einfachen Cardio Impulsen mit Katharina

☛ **Konditraining (intensiv)**

Mittwoch von 20.30 – 21.30 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!



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 ab 19.30 Uhr werden zwei Konditrainings angeboten. Hier steht das Fettstoffwechseltraining im Vordergrund! Die Herzfrequenz erhöht sich spielerisch und der Kalorienverbrauch steigt. Konditraining Cardio kombiniert funktionelle Übungen mit einfachen Cardio Impulsen, in Intervallen, oder zu Beginn der Stunde. Es fördert deine Koordination, stärkt dein Herzkreislauf System und lässt die Fettpolster schmelzen!

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 Herzkreislaufsystem 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

Turnverein Bülach:

Internet: www.tvbuelach.ch

Mach mit, blieb fit!