



Fitness für ALLE
Spass & Bewegung

Kantonsschule Zürcher Unterland, Bülach

Dienstag:

Konditraining einfach: 18.45 – 19.30 Uhr

Rückenfit (Rumpftraining): 19.30 – 20.15 Uhr

Mittwoch:

Konditraining Cardio: 19.30 – 20.15 Uhr

Konditraining intensiv: 20.15 – 21.00 Uhr

Ausfalltage

Weihnachtsferien 2019/2020

23.12. – 03.01.2020

Sportferien

10.02. – 21.02.2020

Frühlingsferien

13.04. – 24.04.2020

Mittwoch vor Auffahrt

20.05.2020

Sommerferien

13.07. – 14.08.2020

Herbstferien

05.10. – 16.10.2020

Weihnachtsferien 2020/2021

21.12. – 01.01.2021

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

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

Dienstag von 19.30 – 20.15 Uhr
Eigengewichtsübungen, Training der Rumpfmuskulatur mit Fredi

☛ **Konditraining Cardio**

Mittwoch von 19.30 – 20.15 Uhr
Funktionelle Übungen mit einfachen Cardio Impulsen mit Katharina

☛ **Konditraining (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!



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 ein Plank Workout angeboten. Der Unterarmstütz (englisch plank) ist eine sportliche Eigengewichtsübung, die zur funktionellen Gymnastik, insbesondere zur Rückenschule zählt. Sie kräftigt richtig eingesetzt einen Großteil des Körpers, besonders die vordere und hintere Rumpfmuskulatur. 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. Konditaining 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 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!