



Fitness für ALLE
Spass & Bewegung

Kantonsschule Zürcher Unterland, Bülach

Dienstag:

Rückenfit (Rumpftraining): 19.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch:

Konditraining Cardio: 19.30 – 20.15 Uhr

Konditraining intensiv: 20.15 – 21.00 Uhr

Ausfalltage

Weihnachtsferien 2022/2023

26.12. – 06.01.2023

Sportferien

10.02. – 21.02.2023

Frühlingsferien

24.04. – 05.05.2023

Mittwoch vor Auffahrt

17.05.2023

Sommerferien

17.07. – 18.08.2023

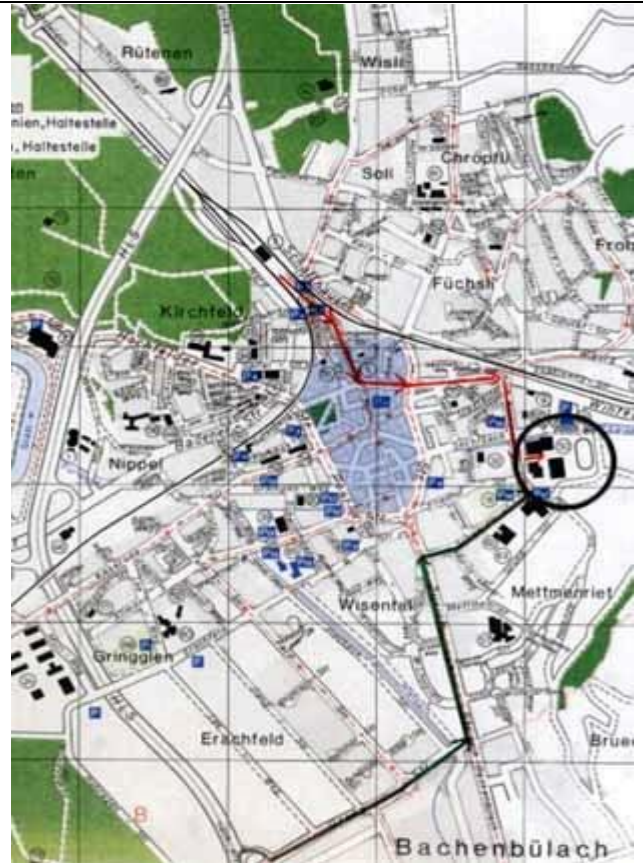
Herbstferien

09.10. – 20.10.2023

Weihnachtsferien 2023/2024

25.12. – 05.01.2024

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)

☛ Rücken- und Bauchtraining (einfach)

Dienstag von 19.00 – 20.00 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!

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!