



---

## **Kantonsschule Zürcher Unterland, Bülach**

---

**Dienstag:**

**Rückenfit (Rumpfttraining): 19.30 – 20.15 Uhr**

---

**Mittwoch:**

**Hatha Yoga: 19.30 – 20.30 Uhr**

- ☞ *Eine Anmeldung ist nicht erforderlich*
- ☞ *Bezahlung in Bar oder Twint akzeptiert*
- ☞ *Eigene Matte und ein Frottiertuch mitbringen*

## ***Ausfalltage***

### **Weihnachtsferien 2023/2024**

25.12. – 05.01.2024

### **Sportferien**

12.02. – 23.02.2024

### **Frühlingsferien**

22.04. – 03.05.2024

### **Mittwoch vor Auffahrt**

8.05.2024

### **Sommerferien**

15.07. – 16.08.2024

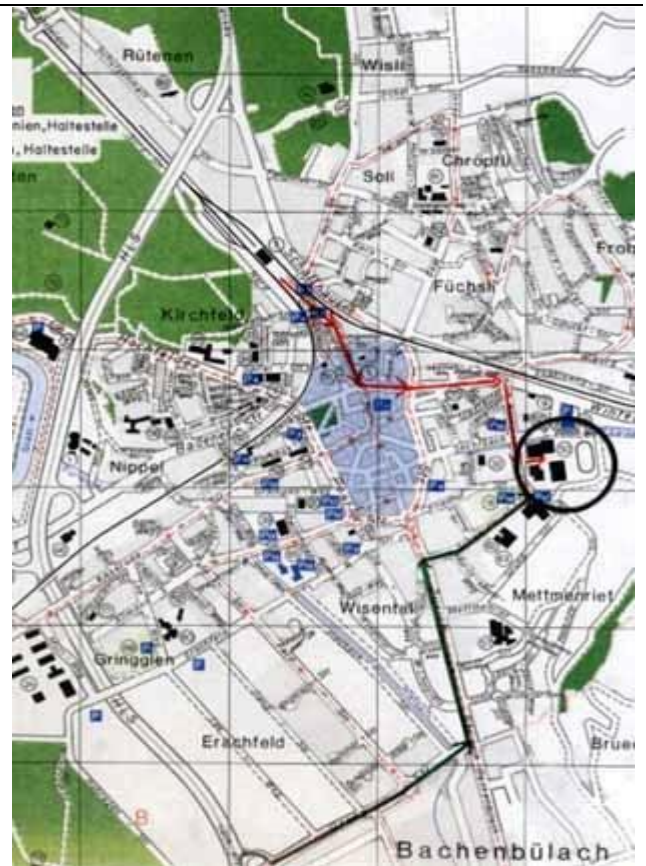
### **Herbstferien**

07.10. – 18.10.2024

### **Weihnachtsferien 2024/2025**

23.12. – 03.01.2025

## ***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 für Alle und Yoga

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

**Kosten:** Fitness: Einzellektion nur Fr. 5.-  
11er-Abonnement nur Fr.50.-

Yoga: Einzellektion nur Fr. 15.-  
10er- Abonnement nur Fr. 135.-

Zahlung mit Twint möglich.

### ☛ Rücken- und Bauchtraining (einfach)

Dienstag von 19.30 – 20.15 Uhr

Eigengewichtsübungen, Training der Rumpfmuskulatur mit Fredi

### ☛ Hatha Yoga

Mittwoch von 19.30 – 20.30 Uhr mit Claudia/Silja

☞ *Eine Anmeldung ist nicht erforderlich*

☞ *Bezahlung in Bar oder Twint akzeptiert*

☞ *Eigene Matte und ein Frottiertuch mitbringen*

☞ *Bei Fragen: [yoga@tvbuelach.ch](mailto:yoga@tvbuelach.ch)*

---

### ☛ **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 selbst, wann und wie oft du teilnehmen möchtest.

## **Wichtig!**

Wir empfehlen vor, während und nach der Lektion ausreichend zu trinken. Die Fitnessmatte und Frottiertuch bitte selber mitbringen.

## **Kontaktadressen:**

---

### **Hauptleiter:**

Fredi Wetli

Handy: 079 472 97 04

Email: [fredi.wetli@zuerich.ch](mailto:fredi.wetli@zuerich.ch)

### **Turnverein Bülach:**

Internet: [www.tvbuelach.ch](http://www.tvbuelach.ch)

**Mach mit, blieb fit!**