



Kantonsschule Zürcher Unterland, Bülach

Dienstag:

Rückenfit (Rumpftraining): 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 2025/2026

22.12. – 05.01.2026

Sportferien

09.02. – 20.02.2026

Frühlingsferien

20.04. – 01.05.2026

Mittwoch vor Auffahrt

13.05.2026

Sommerferien

13.07. – 15.08.2026

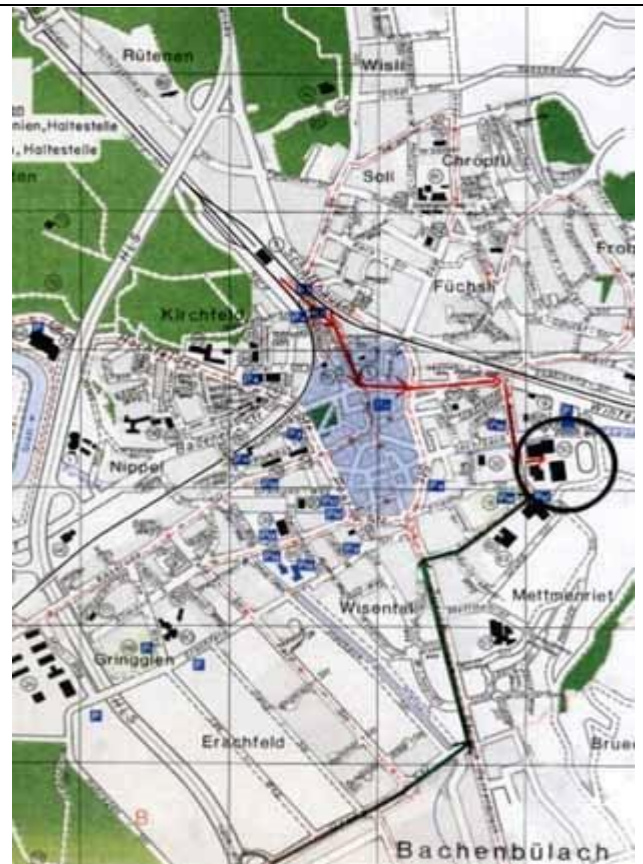
Herbstferien

05.10. – 16.10.2026

Weihnachtsferien 2026/2027

21.12. – 04.01.2027

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/Marlène

☛ *Eine Anmeldung ist nicht erforderlich*

☛ *Bezahlung in Bar oder Twint akzeptiert*

☛ *Eigene Matte und ein Frottiertuch mitbringen*

☛ *Bei Fragen: yoga@tvbuelach.ch*

☛ **OUTDOOR SMOVEY WALKING** im Raum Hochfelden

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 selbst mitbringen.

Kontaktadressen:

Hauptleiter:

Fredi Wetli

Handy: 079 472 97 04

Email: fredi.wetli@gmail.com

Turnverein Bülach:

Internet: www.tvbuelach.ch

Mach mit, blieb fit!