



## Neue Kurse

Ab 7.4. neue Kurse im WELL

- Mo 19.00–19.15 FIVE Mobility (kostenlos)
- Di 18.15–19.10 Krafttraining «Burn»
- Do 9.30–10.15 FIVE Rücken
- Sa 9.30–9.55 FIVE Mobility

WELL OutdoorGym oder  
Staltigstrasse 35, Glattfelden  
WELL Abo oder Einzellektion



## WELL Jassabend

- Jassen. Lachen. Zusammensein
- Schieber
- Mentale Fitness trifft Geselligkeit
- *feelWELL* Moments
- Gute Karten & gute Gespräche

Freitag, 10.4.26, ab 19.00 Uhr  
WELL Glattfelden  
CHF 20, inkl. Getränke



## Yoga & Meditation

mit Nadine und Ramona

- Balance kreieren
- YogaFlow
- Meditation & Klang
- ZusammenSEIN
- Anschliessend Kaffee & Tee

Sonntag, 12.4.26, 10.00 Uhr  
Kafi Judith, Glattfelden  
CHF 35 oder WELL Abo





# WELL Balance Special

- NervenSystemRegulation
- Wahrnehmen – fühlen – regulieren – SEIN
- Resilienz stärken
- Kleine Auszeit für Dich und Dein NervenSystem

Sonntag, 3.5.26, 14.00 Uhr | Kafi Judith,  
Glattfelden | CHF 39 oder WELL Abo



## Mobility neu erleben

Dein Mobility Training für zu Hause und  
Unterwegs

- 6 Wochen FIVE Mobility
- 10 bis 15 Minuten Videos
- Verspannungen lösen
- Schmerzen reduzieren
- Beweglichkeit verbessern

Start Montag, 11.5.26 oder individuell  
ab CHF 49, inkl. FIVE Band



## 4 Wochen BodyReset

Ernährung | Bewegung | Mindset

- Einführungsvortrag
- Handout für 4 Wochen
- 2 InBody Körperanalysen
- Whatsapp Gruppe
- Workouts

Einführungsvortrag am Mittwoch, 20.5.26,  
18.00 Uhr | WELL Glattfelden | ab CHF 147



## WELL Brunch

im Paradiesgärtli Steinmaur

- Gemeinsam geniessen
- Energie tanken
- ZusammenSEIN
- *fee*WELL Walk von Neerach nach Steinmaur – freiwillig

Sonntag, 24.5.26, 10.30 Uhr  
CHF 47 (inkl. 2 Heissgetränke und 2 dl Saft)



*fee*WELL Programm | MAI

W E L L

WWW.WELL.SWISS | 044 867 48 85