



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
06.00-06.50 Good Morning Workout <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>	GF	08.45-09.50 Faszien Yoga	GF ON	06.00-06.50 GoodMorning Workout <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>	BUE	09.00-09.50 Physio-MTT <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF	07.00-07.30 Online GoodMorning Yoga	ON	09.00-09.50 StepCardio	OU ON	09.30-10.30 Sunday Yoga <i>(je nach Wetterlage- siehe App)</i>	GF ON
09.00-09.50 Zirkeltraining <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>	BUE	09.00-09.50 Physio-MTT <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF	08.30-09.20 Gerätegestütztes Krafttraining	GF	09.30-10.20 Rücken-Fit	IN ON	08.30-09.20 Gerätegestütztes Training <i>(Kraft & Ausdauer)</i>	GF	09.00-09.50 Physio-MTT	GF		
09.30-10.20 Zirkeltraining <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>	GF	09.30-10.20 Zirkeltraining <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>	OU	09.00-09.50 Zirkeltraining <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>	BUE			09.00-09.50 Zirkeltraining <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>	OU	10.00-11.00 Weekend Workout <i>(Kraftausdauer / Muskelaufbau)</i>	OU		
		10.00-10.50 Fit 60+	GF ON	09.00-09.50 Zirkeltraining <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>	OU			10.00-10.50 Physio-MTT GLAD <i>(Trainingsbetreuung)</i>	BUE	10.00-10.50 Zirkeltraining <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>	BUE		
				10.00-10.50 Physio-MTT GLAD <i>(Trainingsbetreuung)</i>	BUE								
14.00-14.50 Pilates	GF ON												

17.30-18.20 Rückenfit	GF ON	18.00-18.50 Physio-MTT <i>(Trainingsbetreuung)</i>	BUE	18.00-18.50 Gerätegestütztes Training <i>(Kraft & Ausdauer)</i>	GF	18.00-18.50 Physio-MTT <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF
18.30-19.25 Zirkeltraining <i>(Kraft, Ausdauer & Beweglichkeit)</i>	OU	18.00-18.50 Physio-MTT <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF	18.30-19.20 Krafttraining "Burn" <i>(Kraftausdauer)</i>	OU	18.30-18.55 Mobility & Stability Training	OU
18.00-18.50 Gerätegestütztes Training <i>(Kraft & Ausdauer)</i>	GF	18.30-19.20 Step Intervall Workout <i>(Ausdauer & Kraftausdauer)</i>	OU	18.30-19.20 Zirkeltraining	BUE	18.30-19.20 Physio-MTT GLAD <i>(Trainingsbetreuung)</i>	BUE
18.00-18.50 Zirkeltraining	BUE	18.30-19.30 Faszien Yoga	IN ON			19.00-20.15 Summer Yoga	GF ON
19.00-19.50 Physio-MTT <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF					19.00-20.00 Krafttraining «Strength» <i>(Muskelaufbau)</i>	OU
19.30-20.30 Yoga Stretch & Meditation <i>(je nach Wetterlage - siehe App)</i>	GF ON						
19.30-20.25 Krafttraining «Big5» <i>(Muskelaufbau & Beweglichkeit)</i>	OU						

BUE	Indoor Kurse WELL Bülach Bahnhofstrasse 3
GF	Indoor Kurse WELL Glattfelden Kursraum Staltigstrasse 35
GF	Indoor Kurse WELL Glattfelden Trainingsfläche Dorfstrasse 77
OU	Outdoor Kurse riverside, Outdoor Gym
ON	Online Live Kurse Zoom

Mit deinem WELL Abo kannst du sowohl in Glattfelden, im OutdoorGym, sowie in Bülach trainieren.

ACHTUNG

Die Kurse finden ab 5 Teilnehmer statt. Meldet euch frühzeitig im SportsNow App an.
Kurse mit weniger als 5 Teilnehmern werden 12 Stunden vorher abgesagt.

Zeiten Selbständiges Training
(Indoor und Outdoor)
siehe «App SportsNow»