

# WELL Kursplan ab 7. April 2026



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG		
06.00-06.50 <b>Good Morning Workout</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	GF	06.00-06.30 <b>Online GoodMorning Boost</b>	ON	06.00-06.50 <b>GoodMorning Workout</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	BUE	06.00-06.30 <b>Online GoodMorning Boost</b>	ON	06.30-07.00 <b>Online GoodMorning Mobility</b>	ON	08.30-09.25 <b>StepCardio</b>	OU	09.30-10.30 <b>Sunday Yoga</b>	GF	ON
09.00-09.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	OU	08.45-09.50 <b>Faszien Yoga</b>	GF ON	08.00-08.50 <b>Trainingsbetreuung für ALLE</b>	BUE	09.00-09.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF	08.00-08.50 <b>Trainingsbetreuung für ALLE</b>	BUE	09.00-09.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF			
		09.00-09.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF	08.30-09.20 <b>Zirkeltraining BASIC</b> <i>(Kraft &amp; Ausdauer)</i>	GF	09.30-10.20 <b>FIVE Rücken</b> <i>(Beweglichkeit &amp; Stabilität)</i>	IN ON	08.30-09.20 <b>Zirkeltraining BASIC</b> <i>(Kraft &amp; Ausdauer)</i>	GF	09.00-09.50 <b>Mobility Training</b> <i>(Beweglichkeit &amp; KraftTraining)</i>	BUE	09.30-09.55 <b>FIVE Mobility</b> <i>(Beweglichkeitstraining)</i>	OU	
		09.00-09.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit)</i>	OU	09.00-09.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	BUE			09.00-09.50 <b>Mobility Training</b> <i>(Beweglichkeit &amp; KraftTraining)</i>	BUE	10.00-11.00 <b>WELLBoost</b> <i>(Kraftausdauer / Muskelaufbau)</i>	OU			
		10.00-10.50 <b>Fit 60+</b>	GF ON	08.45-09.40 <b>"Burn" Kraftausdauertraining</b> <i>(Kraftausdauer)</i>	OU			09.00-09.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	OU	10.00-10.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	BUE			
14.00-14.50 <b>Pilates</b>	GF ON			10.00-10.50 <b>Physio-MTT   GLAD</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	BUE			10.00-10.50 <b>Physio-MTT   GLAD</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	BUE					

17.30-18.20 <b>Rückenfit</b>	GF ON	18.00-18.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	BUE	18.00-18.50 <b>Zirkeltraining BASIC</b> <i>(Kraft &amp; Ausdauer)</i>	GF	18.00-18.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF
18.00-18.55 <b>Booster</b> <i>(Cardio-Intervall-Trainig)</i>	OU	18.00-18.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF	18.30-19.20 <b>WELLBoost</b> <i>(Kraft &amp; Ausdauer)</i>	OU	18.00-18.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	BUE
18.00-18.50 <b>Zirkeltraining BASIC</b> <i>(Kraft &amp; Ausdauer)</i>	GF	18.15-19.05 <b>Krafttraining "Burn"</b> <i>(Kraftausdauer)</i>	OU			18.15-19.05 <b>Step &amp; Mobility</b> <i>(Beweglichkeit &amp; Ausdauer)</i>	OU
18.00-18.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	BUE	18.30-19.30 <b>Faszien Yoga</b>	IN ON			19.00-19.50 <b>Physio-MTT   GLAD</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	BUE
19.00-19.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF	19.15-20.05 <b>Step</b> <i>(Ausdauer)</i>	OU			18.45-19.35 <b>PowerYoga</b>	GF ON
19.00-19.15 <b>FIVE Mobility - kostenlos</b> <i>(Beweglichkeitstraining)</i>	OU					19.15-20.05 <b>Krafttraining «Strength»</b> <i>(Muskelaufbau)</i>	OU
19.15-20.05 <b>Krafttraining «Strength»</b> <i>(Muskelaufbau)</i>	OU					19.45 bis 20.25 <b>SlowYoga</b>	GF ON
19.30-20.45 <b>WELL Balance</b> <i>(NervenSystemRegulation)</i>	GF ON						

### WELL ABOs

**All inklusive unlimitiert | Jahresabo\***  
**Kursabo | Jahresabo unlimitiert**  
**Kursabos**

**Selbständiges Training In- & Outdoor | Jahresabo\***

\* inkl. Fitness- und Trainings-Coaching Paket: Beinhaltet 4 IST-/Ziel-Gespräche, 4 InBody Messungen, 4 Trainingsplanerstellungen (12 Monate gültig)

Ebenfalls können alle Trainingsbetreuungsstunden (auch MTT) besucht werden.

In allen Abos ist der Zugang zur WELL Videothek inklusive.

CHF 1797.- (oder monatliche Ratenzahlungen CHF 157.00)

CHF 1497.- (oder monatliche Ratenzahlungen CHF 133.00)

**10er-** CHF 227.- | **20er-** CHF 367.- | **50er-** CHF 747.-

CHF 797.-

### Zeiten Selbständiges Training

(Indoor und Outdoor)

siehe «App SportsNow»

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

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

**Gesundheits Zentrum** Dorfstrasse 77 | 8192 Glattfelden  
**Outdoor Gym** Spinnerei-Lettenstrasse 2 | 8192 Zweisimmen (riverside)  
**Kurs Studio** Staltigstrasse 35 | 8192 Glattfelden  
**WELL Therapie & Training** Bahnhofstrasse 3 | 8180 Bülach

+41 44 867 48 85 | info@well.swiss | www.well.swiss

**WELL**