

# WELL Kursplan ab 6.5.24



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
06.00-06.50 <b>Good Morning Workout</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	GF	08.45-09.50 <b>Faszien Yoga</b>	GF ON	06.00-06.50 <b>GoodMorning Workout</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	BUE	09.00-09.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF	06.15-06.45 <b>Online GoodMorning Yoga</b>	ON	08.30-09.20 <b>StepCardio</b>	OU ON	09.30 oder 10.00 <b>Sunday Yoga</b> <i>(je nach Wetterlage - siehe App)</i>	GF ON
09.00-09.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	BUE	09.00-09.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF	08.30-09.20 <b>Gerätegestütztes Krafttraining</b>	GF	09.30-10.20 <b>Rücken-Fit</b>	IN ON	08.30-09.20 <b>Gerätegestütztes Training</b> <i>(Kraft &amp; Ausdauer)</i>	GF	09.00-09.50 <b>Physio-MTT</b>	GF		
09.30-10.20 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	GF	09.30-10.20 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	OU	09.00-09.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	BUE			09.00-09.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	BUE	09.30-09.55 <b>Mobility &amp; Stability Training</b>	OU		
		10.00-10.50 <b>Fit 60+</b>	GF ON	09.00-09.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	OU			09.00-09.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	OU	10.00-11.00 <b>Weekend Workout</b> <i>(Kraftausdauer / Muskelaufbau)</i>	OU		
				10.00-10.50 <b>Physio-MTT   GLAD</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	BUE			09.30-10.20 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	GF	10.00-10.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	BUE		
14.00-14.50 <b>Pilates</b>	GF ON							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>Gerätegestütztes Training</b> <i>(Kraft &amp; Ausdauer)</i>	GF	18.00-18.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF	18.00-18.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraft&amp;Beweglichkeit&amp;Ausdauer)</i>	OU
18.00-18.50 <b>Zirkeltraining</b> <i>(Kraftausdauer)</i>	OU	18.00-18.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF	18.30-19.20 <b>Krafttraining "Burn"</b> <i>(Kraftausdauer)</i>	OU	18.15-19.05 <b>CardioTraining</b> <i>(Ausdauer)</i>	OU		
18.00-18.50 <b>Gerätegestütztes Training</b> <i>(Kraft &amp; Ausdauer)</i>	GF	18.15-19.05 <b>Krafttraining "Big 5"</b> <i>(Kraftausdauer &amp; Beweglichkeit)</i>	OU	18.30-19.20 <b>Zirkeltraining</b>	BUE	18.30-19.20 <b>Physio-MTT   GLAD</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	BUE		
18.00-18.50 <b>Zirkeltraining</b>	BUE	18.30-19.30 <b>Faszien Yoga</b>	IN ON	19.30-20.30 <b>Meditation &amp; Achtsamkeit</b> <i>(je nach Wetterlage - siehe App)</i>	GF ON	18.30-19.20 <b>Vinyasa Yoga</b>	GF ON		
19.00-19.25 <b>Mobility &amp; Stability Training</b>	OU	19.15-20.05 <b>Step</b> <i>(Ausdauer)</i>	OU			19.15-20.05 <b>Krafttraining «Strength»</b> <i>(Muskelaufbau)</i>	OU		
19.00-19.50 <b>Physio-MTT</b> <i>(Trainingsbetreuung)</i>	GF	20.00-21.00 <b>Sternstunde</b> <i>(1x pro Monat)</i>	GF			19.30-20.20 <b>Yin Yoga</b>	GF ON		
19.00-20.00 <b>Yoga Stretch &amp; Meditation</b> <i>(je nach Wetterlage - siehe App)</i>	GF ON								
19.30-20.20 <b>Krafttraining «Strength»</b> <i>(Muskelaufbau)</i>	OU								

<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.

### WELL ABOs

**All inklusive unlimitiert | Jahresabo\***  
**Kursabo | Jahresabo unlimitiert**  
**Kursabos**  
**Selbständiges Training In- & Outdoor | Jahresabo\***

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.-

\* 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.

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

**Gesundheits Zentrum** Dorfstrasse 77 | 8192 Glattfelden  
**Outdoor Gym** Lettenstrasse 2 | 8192 Zweidlen (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**