

	<p><b>Functional Fitness:</b> Fokussiert werden Grundbewegungen, die in beinahe allen Sportarten vorkommen – Bsp. Laufen, Springen, Hüften und Drehen als Grundelemente. Von hoher Bedeutung sind auch die Stärkung und Stabilisation von Gelenken und dem gesamten Rumpf. Trainiert wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Utensilien wie Bänder, Seile, Gewichte, etc.</p>		<p><b>Rücken- und Faszientraining mit BLACKROLL®:</b> Ein kräftigendes und stabilisierendes Training, durch die Kombination aus Balance-, Mobilitäts-, Stabilität- und Kraftübungen. Trainiert wird mit verschiedenen Hilfsmitteln wie z.B. die BLACKROLL Faszienrollen o. Loop-Bänder, welche viel Abwechslung garantieren. Ausserdem sollen Faszienverklebungen gezielt gelöst werden.</p>		<p><b>7 Wochen Rückbildungskurs:</b> Die Geburt hast du nun erfolgreich hinter dich gebracht, du kannst stolz auf dich sein! Jetzt darfst du dir Zeit für dich und deinen Beckenboden nehmen. Die Wichtigkeit der Rückbildung für deinen Körper ist nicht zu unterschätzen und braucht Zeit. Wir wollen deinen Beckenboden mit sanften Übungen wieder in die ursprüngliche Form zurückbringen und ihn für den Alltag stärken. Dein Beckenboden wird es dir ein Leben danken.</p>
<p><b>TRX® (Basic   Strong   Surprise   Pilates):</b> Ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem dein eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Da die Gurte beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den grossen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Strong: Gemischte Übungen auch mit TRX® Rip Trainer.</p>		<p><b>Pilates   Beine   Po:</b> Ein tolles Ganzkörpertraining für Mann und Frau, aufgebaut aus simplen, aber effizienten Übungen, welche vor allem Bauch, Beine, Po, sowie Rücken und Arme stärken und straffen. Die praktizierten Bauch-Übungen werden überwiegend aus dem Pilates Training abgeleitet, denn diese sind unglaublich wichtig für einen gesunden und schmerzfreien Rücken.</p>		<p><b>Bewusstseins-Training:</b> Möchtest du mehr Balance in deinen Alltag bringen? Herausforderungen verstärkt mit Ruhe &amp; Gelassenheit begegnen und auch in stressigen Situationen Techniken kennen, um dich wieder ganz im Hier &amp; Jetzt zu verankern? Die Wege dazu sind so vielseitig, wie du einmalig bist. Hier lernst du verschiedene Tools kennen, welche Dich dabei unterstützen, Dein Potenzial zu erweitern. Dazu nutzen wir unsere verschiedenen Sinne, welche dich besonders gut unterstützen können.</p>	
	<p><b>Pilates   Power Pilates:</b> Dies ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es findet im Stehen und auf der Matte statt, manchmal auch mit weiteren Trainingsutensilien. Dieses Training ist besonders geeignet, wenn du etwas gegen deine Rückenschmerzen und für eine gute Körperhaltung tun möchtest.</p>		<p><b>HIIT the Beat®:</b> Werde fitter und beweglicher als je zuvor mit diesem effektivem «High Intensity Intervall Training». Es besteht aus der perfekten Mischung von funktionalen und abwechslungsreichen Übungen zu mitreissenden Beats und vereint Spass und Funktionalität wie kein anderes Training.</p>		<p><b>Lauftraining   Ausdauertraining   Krafttraining:</b> Verfolge dein Ziel mit einem individuellen Trainingsplan! Du wolltest dich schon immer Mal challengeen? Du hast als Ziel bei einem Lauf mitzumachen, einem Langlauf-Marathon oder einfach sonst fit zu werden? Dann melde Dich hier! Wir beraten Dich individuell zum Thema Ernährung &amp; Training: Aufbau, Vorbereitung, Trainingsplan, Personal Training. Was auch immer Dein Ziel ist - gemeinsam können wir es erreichen!</p>
<p><b>Vinyasa/Ashtanga Yoga:</b> Stärke im Yoga das Bewusstsein für deinen Atem und lerne die elementaren Körperhaltungen während den Bewegungsabläufen kennen. Dieses Training ist perfekt, um Yoga kennen zu lernen und/oder auch um deine Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. In jeder Lektion wird ein spezieller Fokus gelegt auf beispielsweise dynamische Sonnengrüsse, Kräftigung (Strength Yoga), Vor- und Rückbeugen, Drehungen, Balance-Übungen etc. <b>Rehab &amp; Senior:</b> für Personen mit Bewegungseinschränkung - angepasst auf dich!</p>		<p><b>Yin Yoga:</b> Yin Yoga ist ein langsamer passiver Yogastil bei dem wir unser Bindegewebe gründlich dehnen und unseren Körper und Geist entspannen. Angestrebt werden eine Verbesserung und Erhaltung der Flexibilität und Beweglichkeit.</p> <p>Diese Praxis eignet sich für alle Level und ist der ideale Ausgleich für schweisstreibende aktive Sportarten, bei denen die Muskulatur stark beansprucht wird.</p>		<p><b>Private Curvy Class:</b> Für Personen gedacht, die kurvigere Figuren haben als andere. (bariatrische OPs, Adipositas, etc.) Hier entsteht ein geschützter Raum, in dem Frauen und Männer mit ähnlichen Körperposturen zusammen Sport machen und vor allem – sich wohl fühlen können! Die Klasse wird über mehrere Monate rundum betreut: Sport, Ernährung und mentale Gesundheit. Gemeinsam erreichen wir eure Ziele!</p>	
<p><b>Personal Training   Einstieg nach Physio</b> Du verfolgst klare Ziele und möchtest persönlich betreut werden? Melde Dich für eine Beratung zu unserem Personal Training und den möglichen TrainerInnen! Du warst lange verletzt? Warst in der Physiotherapie? Der Einstieg in ein reguläres Training geht Dir zu schnell? Wir arbeiten eng mit Physio-therapeuten zusammen - lass uns Deinen Bericht zukommen und wir finden die perfekte Lösung zum Wiedereinstieg bei uns!</p>		<p><b>Ernährungsreferat:</b> Hier erhalten ACHILLES-Kunden regelmässig die Möglichkeit, ihr Wissen über körperliche und mentale Gesundheit auszubauen – gratis integriert in allen Abos. Insbesondere das Thema «gesunde Ernährung» liegt im Fokus. Andrina Schaber, Geschäftsführerin von ACHILLES und angehende Absolventin Bachelor of Science in Ernährung &amp; Diätetik, sowie vers. Gastreferenten freuen sich auf zahlreiche (auch externe) TeilnehmerInnen!</p>		<p><b>Ernährungs-/Trainingsberatung:</b> Du willst deinem Körper etwas Gutes tun? Du willst an deinem Gewicht arbeiten? Du willst Erfolge, die auch längerfristig halten?</p> <p>Andrina – angehende Ernährungsberaterin mit Bachelor of Science in Ernährung &amp; Diätetik berät dich gerne.</p> <p>Melde dich für ein kostenloses Erstgespräch unter 076 310 43 80</p>	

## Erläuterungen zu den Trainings bei ACHILLES

Die TrainerInnen bieten jeweils verschiedene **Schwierigkeitsstufen** an, sodass alle Trainings sowohl für «Jung und Alt», als auch für **Anfänger** und **Fortgeschrittene** möglich sind. Dabei wirst du stets in der Übungs-Ausführung kontrolliert und unterstützt.