





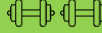
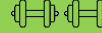



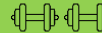


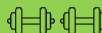

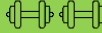









| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|--|---|--|--|--|
| 09:00 - 09:50 Uhr deepWork® mit Ingrid  | | 9:00 - 10:00 Uhr TRX® mit Emanuela  | 9:00 - 11:45 Uhr Geschlossenes Training mit Annie | <i>Neue Zeit:</i> 8:00 - 8:55 Uhr Yin Yoga mit Christina  | 8:30 - 9:30 Uhr Vinyasa Yoga mit Ingrid/Christina/Nina  | 09:00 - 10:00 Uhr TRX® / deepWork® Healthy Sunday Trainings Lolo & Team  |
| 10:00 - 10:50 Uhr Yoga & Pilates mit Ingrid  | 13:00 - 16:00 Uhr Geschlossenes Training mit Boris | 10:15 - 11:15 Uhr Achtsamkeitstraining mit Aurinia (alle zwei Wochen) | | 9:00 - 11:45 Uhr Geschlossenes Training mit Angela | | |
| 19:00 - 20:00 Uhr Geschlossenes Training mit Simone | 12:15 - 13:00 Uhr Functional Fitness & Ausdauer mit Boris  | 12:15 - 13:15 Uhr Geschlossenes Training mit Carina/Ingrid/Christina/Andrina | 12:30 - 13:30 Uhr Faszientraining mit BLACKROLL® mit Ingrid/Andrina /Nina  | 12:15 - 13:00 Uhr HIIT - Power mit Anna o. Carina  | | Specials, wie: Ernährungsreferate Step & Tone Lauftrainings Outdoor-Training |
| <i>Neu:</i> 17:00 – 17:50 Uhr TRX® - Power mit Simone  <small>Entweder 17 oder 20 Uhr findet statt</small> | <i>Neue Zeit:</i> 18:15 - 19:15 Uhr Pilates & Stretching mit Andrina (Achtung Ort: Vordergasse 30)  | | 17:00 - 17:55 Uhr Ashtanga Yoga Strong mit Carina  | | | <p>Personaltraining Buche 1x pro Woche ein Personaltraining bei uns & trainiere gratis in all unseren anderen Lektionen!</p> <p>Training mit FreundInnen? Kein Problem! Meldet euch – wir finden das passende Training ☺ oder Wir gründen eine neue Gruppe!</p>  |
| 18:00 – 18:50 Uhr Functional Fitness & Ausdauer mit Simone  | <i>Neu:</i> 17:55 - 18:55 Uhr DanceFit mit Regula  | <i>Neu:</i> 18:00 - 18:50 Uhr Functional Fitness Ausdauer / TRX mit Simone  | 15:30 - 16:30 & 18:00 - 19:00 Uhr Geschlossenes Training mit Carina o. Lolo o. Andrea | <i>Neu:</i> 18:00 - 19:00 Uhr (ab 30.08.24) Happy-Friday Pump mit Alexandra o. Lolo  | | |
| <i>Neu:</i> 20:10 – 21:00 Uhr TRX® - Power mit Simone  <small>Entweder 17 oder 20 Uhr findet statt</small> | 19:00 - 20:00 Uhr Boxfit - Training mit Rafal  | 19:00 - 20:00 Uhr Vinyasa Yoga / Stretching mit Ingrid/Christina/Nina  | 19:00 - 20:00 Uhr TRX® - Burn mit Lolo o. Carina  | | | |

Stunden finden statt ab 3 Personen!

Auf Anfrage: Ernährungs- & Trainingsberatung bei Andrina Schaber
Ernährungspsychologische Ernährungsberatung mit Bachelor of Science, FFHS

In der ersten Woche kannst du gratis in all unseren Trainings schnuppern.

Anmelden per SportsNow oder info@achillestraining.ch
Wir freuen uns auf dich!

-  Keine Vorkenntnisse nötig
-  Wenig Vorkenntnisse nötig, TrainerInnen bieten aber Vereinfachungen
-  Vorkenntnisse von Vorteil

Stundenplan gültig ab 12.08.2024 (Änderungen vorbehalten) Bitte jeweils bei SportsNow prüfen!