






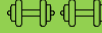
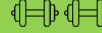






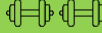






Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 09:50 Uhr <b>deepWork®</b> mit Ingrid 		9:00 - 10:00 Uhr <b>TRX®</b> mit Emanuela 		8:45 - 9:40 Uhr <b>Yin Yoga</b> mit Christina 	9:00 - 10:00 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> mit Nina/Ingrid/Christina 	09:00 - 10:00 Uhr <b>TRX® / deepWork®</b> Healthy Sunday Trainings Lolo & Team 
09:50 - 10:40 Uhr <b>Yoga &amp; Pilates</b> mit Ingrid 	10:00 – 12:00 Uhr <b>Geschlossenes Training</b> mit Boris	10:15 - 11:15 Uhr <b>BewusstSeins-Training</b> mit Aurinia <i>(ca. 1x im Monat)</i>		9:45 - 11:45 Uhr <b>Geschlossenes Training</b> mit Angela		
12:15 - 13:00 Uhr <b>HIIT - Power</b> mit Rafal o. Carina 	12:15 - 13:00 Uhr <b>Functional Fitness &amp; Ausdauer</b> mit Boris 	12:15 - 13:15 Uhr <b>Geschlossenes Training</b> mit Carina o. Andrea	12:30 - 13:30 Uhr <b>Faszientraining mit BLACKROLL®</b> mit Nina o. Andrea 	12:15 - 13:00 Uhr <b>HIIT - Power</b> mit Rafal o. Carina 		<b>Specials, wie:</b> Ernährungsreferate Step & Tone Muscle Pump Lauftrainings Outdoor-Training
13:30 - 15:30 Uhr <b>Geschlossenes Training</b> mit Annie	18:05 - 19:05 Uhr <b>Pilates &amp; Stretching</b> mit Andrina <i>(Achtung Ort: Vordergasse 30)</i> 	17:15 - 17:55 Uhr <b>TRX®</b> mit Simone 	17:00 - 17:55 Uhr <b>Ashtanga Yoga Strong</b> mit Carina 			
18:00 - 19:00 Uhr <b>Functional Fitness &amp; Ausdauer</b> mit Simone 	18:00 – 19:00 Uhr <b>BewusstSeins-Training</b> mit Aurinia <i>(alle zwei Wochen)</i>	18:05 - 18:55 Uhr <b>Privat Curvy Class 3</b> <i>(Geschlossenes Training)</i> mit Simone 	18:00 - 19:00 Uhr <b>Geschlossenes Training</b> mit Carina o. Lolo	18:00 - 19:00 Uhr <small>Demn.</small> <b>Happy-Friday Pump</b> mit Alexandra o. Lolo 		
19:15 - 20:15 Uhr <b>TRX® - Power</b> mit Simone 	19:15 - 20:00 Uhr <b>Boxfit - Training</b> mit Rafal 	19:00 - 20:00 Uhr <b>Mobility &amp; Core</b> mit Nina/Ingrid/Christina 	19:00 - 20:00 Uhr <b>TRX® - Burn</b> mit Lolo o. Carina 			

### Personaltraining

Buche 1x pro Woche ein Personaltraining bei uns & trainiere gratis in all unseren anderen Lektionen!

### Training mit FreundInnen?

Kein Problem!  
Meldet euch – wir finden das passende Training ☺

**oder**

Wir gründen eine neue Gruppe!





**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](mailto:info@achillestraining.ch)  
Wir freuen uns auf dich!

 Keine Vorkenntnisse nötig

  Wenig Vorkenntnisse nötig,  
TrainerInnen bieten aber Vereinfachungen

   Vorkenntnisse von Vorteil

Stundenplan gültig ab 12.02.2024 (Änderungen vorbehalten) Bitte jeweils bei SportsNow prüfen!