






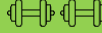
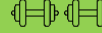


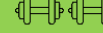
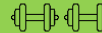


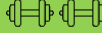






Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 09:50 Uhr deepWork® mit Ingrid 		9:00 - 10:00 Uhr TRX® mit Emanuela 		8:45 - 9:40 Uhr Yin Yoga mit Christina 	9:00 - 10:00 Uhr Vinyasa Yoga mit Nina/Ingrid/Christina 	09:00 - 10:00 Uhr TRX® / deepWork® Healthy Sunday Trainings Lolo &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

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
Wir freuen uns auf dich!

 Keine Vorkenntnisse nötig

 Wenig Vorkenntnisse nötig,
TrainerInnen bieten aber Vereinfachungen

 Vorkenntnisse von Vorteil