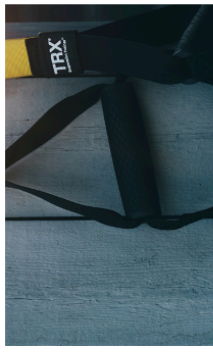


TRX® | Basic | Strong | Surprise | Pilates:
Ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem dein eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Da die Gurte beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den grossen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert.
Strong: Gemischte Übungen auch mit TRX® Rip Trainer.

Functional Fitness: 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.



Pilates | Mobility & Core: 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.



deepWork®: Dies ist ein intensives Training, das sich durch die crossWORX Methode, dem Wechsel aus Kraft- und Cardiophasen, auszeichnet. Für alle, die an ihre Grenzen gehen wollen, intensive und schweisstreibende Trainingsergebnisse lieben, ist deepWork® die richtige Trainingsmethode. Es verbindet statische und dynamische Übungen, Core Training, Plyometrics und Atemtechniken. Diese Kombination ist eine Challenge für Körper und Geist.



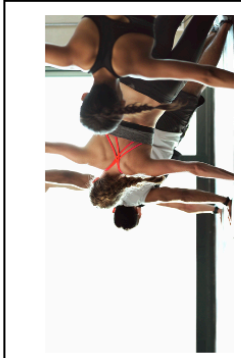
Yin Yoga: Yin Yoga ist ein langsamer passiver Yogastil bei dem wir unser Bindegewebe gründlich dehnen und unseren Körper und Geist entspannen. Angestrebt werden eine Verbesserung und Erhaltung der Flexibilität und Beweglichkeit. Diese Praxis eignet sich für alle Level und ist der ideale Ausgleich für schweisstreibende aktive Sportarten, bei denen die Muskulatur stark beansprucht wird.

Ernährungsreferat: 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 & Diätetik, sowie vers. Gastreferenten freuen sich auf zahlreiche (auch externe) TeilnehmerInnen!

Rücken- und Faszientraining mit BLACKROLL®: Ein kräftigendes und stabilisierendes Training, durch die Kombination aus Balance-, Mobilitäts-, Stabilität- und Kräftübungen. Trainiert wird mit verschiedenen Hilfsmitteln wie z.B. die BLACKROLL Fasziennrollen o. Loop-Bänder, welche viel Abwechslung garantieren. Ausserdem sollen Faszienverklebungungen gezielt gelöst werden.



HIIT: High-Intensity Interval Training) ist eine Trainingsmethode, die kurze, intensive Übungsintervalle mit kurzen Erholungsphasen kombiniert. Es kann Übungen wie Sprints, Burpees, Ausfallschritte, Liegestütze und Sprünge umfassen. Diese hochintensive Belastung wechself sich mit kurzen Pausen oder aktiven Erholungsphasen ab, um die Herzfrequenz zu erhöhen, die Ausdauer zu verbessern, Kalorien zu verbrennen und die Muskelkraft zu steigern.



Achtsamkeitstraining: Möchtest du mehr Balance in deinen Alltag bringen? Herausforderungen verstärken mit Ruhe & Gelassenheit begegnen und auch in stressigen Situationen Techniken kennen, um dich wieder ganz im Hier & 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.



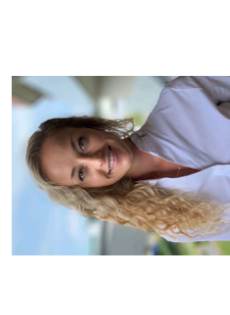
Private Curvy Class: Für Personen gedacht, die kurvigere Figuren haben als andere. (bariatrische OPs, Adipositas, etc.) Hier entsteht ein geschützter Raum, in dem Frauen und Männer mit ähnlichen Körperposturen zusammen Sport machen und vor allem – sich wohl fühlen können! Die Klasse wird über mehrere Monate rundum betreut. Sport, Ernährung und mentale Gesundheit. Gemeinsam erreichen wir eure Ziele!

Ernährungs-Trainingsberatung: Du willst deinem Körper etwas Gutes tun? Du willst an deinem Gewicht arbeiten? Du willst Erfolge, die auch längerfristig halten? Andrina – angehende Ernährungsberaterin mit Bachelor of Science in Ernährung & Diätetik berät dich gerne.
Melde dich für ein kostenloses Erstgespräch unter 076 310 43 80

Happy-Friday Pump: Dies ist ein Ganzkörper-Workout, das vers. Kräftübungen mit einer Langhantel und leichteren Gewichten kombiniert. Man führt eine Reihe von Wiederholungen verschiedener Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Brustpressen, Rudern und Schulterdrücken durch. Das Training zielt darauf ab, Muskelaufbau, Kraftausdauer & Körperformung zu verbessern, während es auch die Fettverbrennung fördert und die Kondition steigert.



Boxfit: Boxfit ist ein Training, das Ausdauer, Kraft und Koordination fördert. Es basiert auf dem Training, das beim Boxen verwendet wird und umfasst daher Springen, Boxübungen, Fussarbeit und Bauchmuskulaturtraining. Das Training findet im Stehen und auf dem Boden statt. Dazu gehören auch Boxhandschuhe und Boxpratten, welche du bei uns erhältst oder selbst mitbringen kannst.



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. Beachte aber auch unsere Hantel-Empfehlung (1, 2 oder 3) auf dem Stundenplan.

