Erläuterungen zu den Trainings bei ACHILLES

Gesundheitsreferat Hier erhalten ACHILLES-Kunden regelmässig gratis die Möglichkeit, ihr Wissen über körperliche und mentale Gesundheit auszubauen. Insbesondere das Thema «gesunde Ernährung» liegt im Fokus. Andrina Schaber, Geschäftsführerin von ACHILLES (Bachelor of Science in Ernährung und Diätetik) und Gastreferenten freuen sich auf zahlreiche (auch externe) Teilnehmer!

Functional Fitness Fokussiert werden Grundbewegungen, die in beinahe allen Sportarten vorkommen – Bsp. Laufen, Springen, Hüpfen 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.

Funktionelles Rücken- & Faszientraining mit der BLACKROLL® 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.

Faszien|Strength & Deep Stretch In dieser Stunde erlebst du intensive Dehnungen der verspannten/verkürzten Muskeln & Faszien. Es erwarten dich stärkende Übungen für dein Zentrum sowie gezielte Übungen, die die Gelenke mobilisieren und die Verspannungen auflösen. Durch regelmässiges Üben bekommst du einen geschmeidigen, beweglichen Körper - gönn dir diese wohltuende Entspannung!

HIIT the Beat® 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. **BASICS**: Während der Maskenpflicht ist die Trainingsintensität angepasst. Es werden vermehrt die Basic Schritte gelernt und mehr Pausen eingelegt.

Pilates Dies ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es findet im Stehen und auf der Matte statt, sowie manchmal auch mit weiteren Trainingsutensilien. Die Trainerin bietet jeweils verschiedene Schwierigkeitsstufen an, sodass das Training für Jung und Alt, sowie Anfänger und Fortgeschrittene möglich ist.

Pilates | Beine | Po 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 (siehe Beschreibung oben) abgeleitet, denn sie sind unglaublich wichtig für einen gesunden und schmerzfreien Rücken.

Private Curvy Class Für Personen gedacht, die etwas kurvigere Figuren haben als andere. 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!

Power Siehe Erklärung «Functional Fitness» mit dem Unterschied – Hier wird noch etwas mehr Gas gegeben. Trau dich und probiere es einfach aus. Teste deine Grenzen!

Selbstverteidigung In unseren Selbstverteidigungskursen sollst du in knapp 10 Lektionen lernen, wie du dich in schwierigen Situationen stark, sowie sicher fühlen und wie du dich wehren kannst. Das Training ist gestützt auf drei Säulen: Alles ohne Bodenkampf, Gewaltprävention, Erlernen verschiedener Techniken (Würgegriffe, Schlagabwehr, etc.)

TRX® 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

Vinyasa Yoga Anfänger stärken in dieser Yoga-Stunde das Bewusstsein für ihren Atem und lernen die elementaren Körperhaltungen während den Bewegungsabläufen kennen. Yogis mit Erfahrung können am bereits Erlernten und ihren grundlegenden Prinzipien feilen. Im Laufe der Übungen werden die Bewegungsabläufe variationsreicher und fliessender. Die Asanas im Sitzen, Stehen und Liegen gewinnen an Komplexität. Gefördert werden Flexibilität, Kondition, Balance, Kraft und Konzentration. Auch der Geist wird in diesem Training trainiert und Entspannung hat einen hohen Stellenwert.

Women/Mens Only Functional Siehe Erklärung «Functional Fitness» mit dem Unterschied, dass diese Klasse nur für Frauen/Männer vorgesehen ist.

Vinyasa Yoga & Basics Dieses Training ist perfekt, um Yoga kennenzulernen und/oder auch um deine Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. In jeder Lektion wird ein spezieller Fokus gelegt auf beispielsweise dynamische Sonnengrüsse, Vor- und Rückbeugen, Drehungen, Balance-Übungen etc. Diese thematischen Schwerpunkte helfen dir, das Yoga spürbar und erfahrbar zu machen.