

Aufbau der Curvy Class:

Training, Ernährung, mentale Gesundheit

Fixpreis von CHF 800.- für 8 Monate

Start Anfangs Januar* mit Abschlussevent im September und der Möglichkeit, weiterhin im ACHILLES dabei zu sein:



- 1x pro Woche Training in einer geschlossenen Klasse: Zeitpunkt suchen wir so, dass es für alle möglichst gut passt.
- Freier Zugang zu allen anderen Trainings im ACHILLES und Online-Trainings
- Die Möglichkeit sich mit der Curvy Class 1 auszutauschen und gemeinsam zu trainieren
- 6-8x pro 8 Monate gemeinsame Gruppen-Ernährungsberatung, Austausch, Tipps, inklusive Inputs im Bereich der Ernährungspsychologie
- Für die Motivation, mentale Unterstützung: gemeinsamer WhatsApp Chat, wo kleine Anregungen, Erinnerungen oder «Hausaufgaben-Ideen» gesendet werden. Zudem stetiger Austausch in der Gruppe – man bleibt im Schwung und kann da (oder auch im privaten) jederzeit Fragen zur Ernährung oder dem sportlichen Fortschritt klären
- Einzelberatungen im Bereich der Ernährungsberatung sind möglich – dafür bräuchte es jedoch noch eine Verordnung des Hausarztes.

Was ist anders?

- Wir sind top ausgebildet – wir fordern, aber wir überfordern nicht.
- Wir gehen individuell auf Bedürfnisse ein und versuchen, für jede/n die richtige Lösung zu finden.
- Das Training besteht aus funktionellen Kraftzirkeln und ist progressiv aufgebaut. Anfangs liegt der Fokus bei den ruhigeren Übungen, um die Basis aufzubauen – Rumpf & Rücken. Später werden immer mehr Übungen möglich sein und das Training geht mehr in den Kraft- & Ausdauerbereich.
- Zudem sind wir offen und spontan – ein Training kann auch Mal draussen auf dem Vitaparcour sein, im Schwimmbad, etc. – Vieles ist möglich und es wird sicher nicht langweilig!
- Wir bleiben am Ball und werden nachfragen, wenn ihr nachlasst – ihr könnt also nicht aufgeben.
- Wir greifen auf die Erfahrungen, der äusserst erfolgreichen Curvy Class 1 zurück und sind stets offen für Anregungen und Verbesserungen.

*Start aber auch zu jeder anderen Zeit möglich