



ACHILLES

HEALTH TRAINING • FUN • NUTRITION



EINZIGARTIG WIE **DU**,
UNSERE **CURVY CLASS**
IM ACHILLES!

Melde dich: ✉ info@achillestraining.ch

📍 Mühlentalstrasse 185, 8200 Schaffhausen

Du willst Veränderung
in dein Leben bringen?

Du kämpfst seit Jahren
gegen Übergewicht?

Dir fehlt der Mut loszulegen?

Lerne die Curvy Class und Team
jederzeit und unverbindlich kennen.

Melde dich:

✉ info@achillestraining.ch

Mühlentalstrasse 185
8200 Schaffhausen



Voraussetzungen:

- Du möchtest in einem geschützten Rahmen Sport machen und dich nicht über die Blicke anderer ärgern?
- Du fühlst dich wegen deines Übergewichts unwohl (BMI >30)
- Du versuchst seit Jahren abzunehmen oder den Anschluss zum Sport zu finden?
- Du hast eine Operation hinter dir (Magenbypass/Sleeve)? Oder versuchst mit medikamentöser Unterstützung abzunehmen?
- Du bist zwischen 18 – 70+ Jahre alt?

Wir bieten:

- 8 Monate – 1x pro Woche Training in einer privaten Gruppe plus fak. Hausaufgaben, abwechslungsweise mit zwei verschiedenen Trainerinnen, welche auf dich und deine Voraussetzungen eingehen und top ausgebildet sind
- Funktionales Kraft- und Ausdauertraining ohne Geräte, sowie mentales Training
- Gelenkschonende Ausführung, auf jeden Leistungsgrad angepasst
- Zudem regelmässige Gruppen-Ernährungsberatungen, längerfristige Begleitung und regelmässiger Austausch durch eine Ernährungsberaterin mit Bachelor of Science in Ernährung & Diätetik

Nutze die Curvy Class als idealen Rahmen, um Bewegung in dein Leben zu bringen und Gewicht zu verlieren – kombiniert mit ganz viel Spass und neuen Bekanntschaften!