

www.loft3284.ch

Kursprogramm, Abopreise
Trainer und aktuelle Infos

TESTWOCHE

Trainiere vom 26.8. - 15.9.2019 GRATIS
und teste unser Group Fitness Angebot!
(Angebot für Neukunden, Anmeldung erforderlich)

Anmeldung

Melde dich für die Testwochen
per WhatsApp oder SMS an!
078 704 26 43

studio

Hauptstrasse 48
3284 Fräschels
078 704 26 43

LOFT 3284.CH
GROUP FITNESS in Fräschels

TRX®

make your body
your machine

Ganzkörpertraining, verbessert deine Koordination
und Balance, stärkt deine Tiefenmuskulatur, schützt
auf Dauer Knochen und Gelenke vor Verletzungen.

fitboxe

Kombiniert Kampfsport,
Aerobic und Spass!

Fördert deine Schnellkraft,
verbessert deine Kraftausdauer,
baut Stress ab, Formt deine Figur

M.A.X.®

Intervalltraining! Für alle geeignet,
die kurz und intensiv trainieren
möchten!

pilates

Präzise fließende Bewegungs-
abläufe bringen ein neues Körper-
bewusstsein und verbessern deine Haltung.

smartAbs+

Schwerpunkt Kraft und Stabilität für
den Rumpfbereich, kombiniert mit
Übungen für Beine, Po und Arme

yoga

Achtsame, wohltuende Bewegungsabläufe immer
mit dem Atem verbunden, so erfährst du Ruhe,
Entspannung und Regeneration.

pump

kräftigt, definiert und
konditioniert dein Körper
mit der Langhantel!

Das Team

Helene Koch

Fitboxe
M.A.X.
smartAbs
pump

Marlene Flühmann

TRX
M.A.X.
smartAbs

Kerstin Forster

Pilates

Pascal Moser

Fitboxe
Pump

Stephanie Lotze

Yoga

Alle Trainer haben eine anerkannte Grundausbildung Group Fitness abgeschlossen
und haben sich in verschiedene Richtungen weitergebildet!

Folge uns auch auf
Facebook und Instagram!