



Kraft, Fokus, Klarheit, Schönheit, und Raum zur persönlichen Entfaltung

Das Loft Training beinhaltet frische Aspekte von klarer, kräftigender Bewegung.
Auf tänzerische Art und Weise entfaltet sich das Fitness Training zu einem Körper- und Selbstbewusstseins-formenden Akt voller Kreativität und Raum für individuelle Herausforderung.
Eine fokussierte Zeit der Auseinandersetzung mit den Ressourcen Deines Körpers.
Die räumliche Anpassungsfähigkeit des Loft Trainings ermöglicht ein kompromissloses Training auf engstem Raum.
Alle Lektionen können in englischer Sprache geführt werden.

Lektionsformen

eins zu eins

60 Minuten, persönlich betreute Lektion:

Ein individuell zugeschnittenes Training für Dich und Dein körperliches Wohlbefinden.

Bei Dir Zuhause im Wohnzimmer oder im Werkraum „kernzone“, Benkenstrasse 4, Binningen

Kosten CHF 120.-

zwei bis drei

60 Minuten, bis zu drei Teilnehmerinnen:

Ein für eine gemeinsame Interessengruppe zugeschnittenes Training.

Bei Dir Zuhause im Wohnzimmer oder im Werkraum „kernzone“, Benkenstrasse 4, Binningen

Kosten CHF 60.- pro Person

vier bis acht

60-90 Minuten, Gruppenlektion ab 4 Teilnehmern:

Ein für eine gemeinsame Interessengruppe zugeschnittenes Training.

In einem Studio oder im Atelier „kernzone“, Benkenstrasse 4, Binningen

Kosten CHF 250.- / pro Gruppe

Kursstruktur

Die oben genannten Lektionen finden wöchentlich oder alle zwei Wochen, alternierend mit einem selbständigen Training statt um ein effizientes Kursergebnis zu erzeugen.

(Mit einer Aufnahme auf DVD mit dem zugeschnittenen Programm ist auch ein selbständiges Training möglich.)

Die minimale Kursdauer beträgt 9 Wochen, und kann nach Belieben weitere 9 Wochen verlängert werden.

Leitung

Nathalie Frossard aus Basel/ Binningen

Ausgebildete Bühnentänzerin (BA in Zeitgenössischem Tanz), 10 jährige Unterrichtserfahrung in den Bereichen **Moderner Tanz, Placement, klassisches Ballett, Tanz-Improvisation**, sowie **choreografisches Coaching** in persönlich betreuten Bühnenprojekten.

Im den letzten Jahren ebenfalls aktiv engagiert in den Bereichen **Pilates, Körpertheater** und **Kontakt Improvisation**.

Kontakt

Nathalie Frossard

mail@bewegt.info

+41 (0)78 881 74 13