



## **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 Bewegungsraum „formbar“, Leimgrubenweg 9, Basel

**Kosten** Wohnzimmer: CHF 120.-, formbar: CHF 100.-

#### ***zwei bis drei***

60 Minuten, bis zu drei Teilnehmerinnen:

Ein für eine gemeinsame Interessengruppe zugeschnittenes Training.

Bei Dir Zuhause im Wohnzimmer oder im Bewegungsraum „formbar“, Leimgrubenweg 9, Basel

**Kosten** Wohnzimmer: CHF 70.- pro Person, formbar: CHF 60.- pro Person

#### ***vier und mehr***

60-90 Minuten, Gruppenlektion ab 4 Teilnehmern:

Ein für eine gemeinsame Interessengruppe zugeschnittenes Training.

In einem Studio oder im Bewegungsraum „formbar“, Leimgrubenweg 9, Basel

**Kosten** CHF 35.- pro Person

### **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

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