



Fitness

Unser grosszügiges Fitnessstudio ist ausgestattet mit

- Matrix-Geräten
 - Precore-Geräte
 - Sensopro
 - Ausdauergeräte
 - Freihantelbereich
 - Gruppenkursraum
 - Wellness- Bereich mit Sauna und Whirlpool
 - Massageraum
 - Kinderhort
 - Aussenbereich für Gruppenstunden oder Entspannung in der Lounge
 - Lounge im Innenbereich
 - Grosse Auswahl an warmen und kalten Getränken
-

Klassische Massage

- Lokale Steigerung der Durchblutung
- Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz
- Entspannung der Muskulatur
- Lösen von Verklebungen und Narben
- Verbesserte Wundheilung
- Schmerzlinderung
- Psychische Entspannung, Reduktion von Stress
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe

60 Minuten Ganzkörpermassage

30 Minuten Rückenmassage (Nacken und Rücken)

**Kraft
ort**

Metzerlenstrasse 1
4115 Metzerlen-Mariastein
Tel: +41 61 731 25 25
www.kraftort.fit