

# Fit und gesund rund um die Uhr

Trainieren, wann einen gerade die Lust packt? Das ist möglich bei FOCUS Fitness in Cham. Denn das hochwertig ausgestattete Fitnessstudio ist 24 Stunden am Tag geöffnet. Und dank der ganz persönlichen Betreuung fühlt man sich hier einfach wohl.

Ein Fitnessstudio, wo man zu jeder Tages- und Nachtzeit trainieren kann? Nicht ganz einfach zu finden. Aber fündig wird man schliesslich doch: in Cham bei FOCUS Fitness, das im Juni 2020 eröffnete und mit dem Auto wie auch dem ÖV einfach zu erreichen ist. Nur wenige Gehminuten vom Bahnhof Steinhausen Rigiblick entfernt haben Markus Iten und Fabienne Stenz eine 560 Quadratmeter grosse Wohlfühlatmosphäre geschaffen, die ihren Kunden 24 Stunden am Tag offensteht. Das ganze Jahr lang.

Der grosszügig angelegte Fitnessraum ist mit allen üblichen Geräten ausgestattet – pro Muskelgruppe und für jede Gewichtsklasse ist mindestens ein Gerät vorhanden, sei dies zum Trainieren von Kraft, Ausdauer,



Beweglichkeit oder Koordination. Markus Iten und Fabienne Stenz setzen dabei insbesondere auf die qualitativ hochstehende Marke Cybex, die ergonomisch an die Bewegungsabläufe angepasst ist.

## Familiäres Ambiente ...

Mit diesem Angebot richten sich die beiden an eine Zielgruppe im Alter von 30+, die ein familiäres Ambiente schätzt – denn man kennt und duzt einander bei FOCUS Fitness. Kein Wunder, basiert hier vieles auf Vertrauen: Bereitstehende Getränke und Handtücher etwa werden selbstständig per Twint bezahlt, oder der Betrag wird aufgeschrieben. Mit einem Abo für einen, sechs oder zwölf Monate und dem dazugehörigen persönlichen Badge ist das Studio rund um die Uhr zugänglich – sei dies schon morgens um sechs oder noch abends spät um 23 Uhr. Zu fixen Zeiten sind Markus oder Fabienne natürlich vor Ort, um ihre Kundschaft persönlich zu betreuen.

## ... und individuelle Betreuung

«Wir gehen auf alle unsere Kunden individuell ein», betont Markus Iten, der wie seine Partnerin Fabienne Stenz jahrelange Erfahrung in den Bereichen Fitness, Krafttraining, Personal Training und Coaching mitbringt. Beide glauben an eine ganzheitliche Herangehensweise und eruierten gemeinsam mit ihren Kunden nicht nur deren persönliche Ziele, sondern auch die Gesundheit und das Essverhalten sowie psychologische Faktoren wie Stress, Schlaf und Wohlbefinden.

Mittels InBody- und Dynostics-Geräten werden die Körperzusammensetzung und



der Stoffwechsel analysiert und ein Trainings- und ein Ernährungsplan ausgearbeitet, welche durch ein Ernährungscoaching ergänzt werden. Dieses Programm wird auf alle Lebensbereiche abgestimmt und kann so problemlos in den Alltag integriert werden. Und nicht zuletzt: Spass machen soll es auch. Klingt gut? Dann einfach mal hingehen – ein Probetraining ist kostenlos.



Das FOCUS-Team: Markus Iten und Fabienne Stenz



FOCUS Fitness und Diagnostik AG

Riedstrasse 3, 6330 Cham

Telefon +41 41 766 00 00

E-Mail [info@focus-fitness.ch](mailto:info@focus-fitness.ch)

 [www.focus-fitness.ch](http://www.focus-fitness.ch)