

EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA PROGRAMM 25.01. - 01.02.2025

Yoga meets Pilates mit Gabi Bitzer

Sonntag

16.30 - 17.15 Uhr: WELcome Yoga Balance
17.15 - 18.00 Uhr: WELcome Pilates Balance

Montag

08.00 - 09.00 Uhr: Mit YIN Yoga in den Tag
09.00 - 09.45 Uhr: Mit Pilates in den Tag

Dienstag

16.00 - 17.00 Uhr: Pilates Balance/Mobilisation
17.00 - 17.45 Uhr: Yoga Balance/Relax

18.00 - 19.15 Uhr:

Workshop "Der richtige Einsatz der Blackroll"
(Euro 15,00)

Mittwoch

16.00 - 17.00 Uhr: Faszien Pilates/Blackroll
17.00 - 17.45 Uhr: Faszien Yoga

Donnerstag

08.00 - 09.00 Uhr: WAND Yoga
09.00 - 09.45 Uhr: WAND Pilates
(4. Stock neben Fitnessraum max. 12 Personen)

Freitag

07.30 - 08.00 Uhr: Meditation
08.00 - 08.45 Uhr: Yoga Balance - Rücken
08.45 - 09.30 Uhr: Pilates Balance - Rücken

Samstag

08.00 - 08.45 Uhr: Good Bye Pilates Balance/Relax
08.45 - 09.30 Uhr: Good Bye Yoga Balance/Relax

Personal Training: auf Anfrage

**KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE**

