

SKYOGA & MENTAL

TRATTERHOF



Gabi Bitzer

www.gabi-bitzer.de



Eventwoche Tratterhof Skyoga Programm 25.01. - 30.01.2026

Yoga meets Pilates mit Gabi Bitzer

Sonntag

07.45 - 08.30 Uhr: Yoga Balance
17.15 - 18.00 Uhr: Pilates Balance

Montag

07.45 - 08.45 Uhr: Mit YIN Yoga in den Tag
17.15 - 18.00 Uhr: Faszien Pilates / Triggerbälle

Dienstag

16.00 - 17.00 Uhr: Pilates Balance/Mobilisation
17.15 - 18.00 Uhr: GURT Yoga / Relax

Mittwoch

07.45 - 08.45 Uhr: Pilates für den Rücken
17.00 - 17.45 Uhr: Yoga für den Rücken

Donnerstag

07.45 - 08.45 Uhr: WAND Yoga
17.15 - 18.00 Uhr: WAND Pilates
(4. Stock neben Fitnessraum max. 12 Personen)

Freitag

07.30 - 08.00 Uhr: Meditation
08.00 - 08.45 Uhr: Pilates Balance / Relax
17.15 - 18.00 Uhr: Yoga Balance / Relax

- **Personal Training: auf Anfrage**

Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse in Yoga oder Pilates – dieses Programm ist für alle geeignet.

*Kurs im Hotelpreis
Inklusive*

TRATTER HOF

Weekly Programme



#skyoga

