



SKYOGA
& MENTAL

TRATTERHOF

EDITH WENK

EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA
30.09 - 07.10.2023

PROGRAMM

KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE

Tone, Stretch & Power

Samstag, 30.09.2023

21:15 - 22:00 Uhr: Neurogenes Zittern

Sonntag, 01.10.2023

07:45 - 08:15 Uhr: Beckenboden-Training

08:15 - 09:15 Uhr: Workout Core

Montag, 02.10.2023

15:00 - 16:00 Uhr: Tone & Stretch

16:00 - 17:00 Uhr: Workout Rücken

Dienstag, 03.10.2023

07:30 - 08:15 Uhr: "Early Bird" Tone & Stretch

21:15 - 22:00 Uhr: Neurogenes Zittern

Mittwoch, 04.10.2023

15:30 - 16:00 Uhr: Beckenboden-Training

16:00 - 17:00 Uhr: Workout Core

Donnerstag, 05.10.2023

07:30 - 8:15 Uhr: "Early Bird" Tone & Stretch"

21:15 - 22:00 Uhr: Neurogenes Zittern

Freitag, 06.10.2023

15:00 - 16:00 Uhr: Beckenboden-Core-Training

16:00 Uhr - 17:00 Uhr: Workout Rücken

Samstag, 07.10.2023

07:45 Uhr - 08:45 Uhr: "Early Bird" Tone & Stretch



TRATTER
HOF

Weekly programme

