



SKYOGA EVENTWEEK TRATTERHOF

In deiner Fitnesswoche mit Jenny erwartet dich eine abwechslungsreiche Mischung aus schweißtreibenden Toningkursen und ruhigeren Body & Mind-Kursen. Themen und Schwerpunkte wie „Rücken Spezial“ und „Entspannter unterer Rücken“ halten dich in Balance zwischen Kräftigung und Entspannung. Ein optimaler Start in den Urlaubstag! Ob anstrengendes Workout oder sanfte Aktivierung der Muskulatur, für jede/n ist was dabei.

FIT MIT JENNY

Montag, 26.06.2023:

8:00- 8:45 Uhr: Pilates Morning Flow
8:50-9:15 Uhr: Smartes Powerworkout „Bauch und Rücken-Spezial“
16:00-16:40 Uhr: Ganzkörperstretching

Dienstag, 27.06.2023:

8:15- 9:00 Uhr: Powerworkout „Beine und Po intensiv“
18:00 -18:50 Uhr: Pilates Schwerpunkt: „Entspannter Nacken“

Mittwoch, 28.06.2023:

8:00- 8:35 Uhr: Fascial Release Training mit Black Rolls (Mobilisation und Massage)
8:40- 9:25 Uhr: Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball

Donnerstag, 29.06.2023:

7:45-8:05 Uhr: Powerworkout Bauch Spezial
8:10-9:00 Uhr: Pilates meets Faszien Massage
„Entspannter unterer Rücken“

Freitag, 30.06.2023:

8:15- 9:15: Uhr Power-yoga meets Pilates
16:15 -17:00: Uhr Pilates „geschmeidige Hüfte“

**KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE**

