



**TRATTER
HOF**

**MOUNTAIN
SKY HOTEL**



EVENTWOCHE "FIT UND ENTSPANNT IN 2025"

01.12. – 06.12.2024

**KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE**

mit Laura Schlosser

Sonntag, 01.12.2024

16.30 - 17.15 Uhr: Bodyforming
17.15 - 17.45 Uhr: Glücksmeditation

Mittwoch, 04.12.2024

08.00 – 08.45 Uhr: Rückentraining
17.30 - 18.15 Uhr: Faszientraining

Montag, 02.12.2024

08.00 - 08.45 Uhr: Beine & Po Training
17.30 – 18.15 Uhr: Mobility für
Wanderer & Skifahrer

Donnerstag, 05.12.2024

08.00 - 08.45 Uhr: Zirkeltraining
17.30 – 18.00 Uhr: Meditation
"Wünsche manifestieren"

Dienstag, 03.12.2024

08.00 - 08.45 Uhr: H.I.I.T.
17.30 - 18.00 Uhr: Meditation
"Innere Reinigung & Klarheit"

Freitag, 06.12.2024

08.00 - 08.45 Uhr: Core Training
17.30 - 18.15 Uhr: Ganzkörper Stretch

**TRATTER
HOF**

Weekly programme



#skyoga

