

SKYOGA
& MENTAL

TRATTERHOF

GABI BITZER

WWW.GABI-BITZER.DE

EVENTWOCHE TRATTERHOF SKYOGA
PROGRAMM
21.09. - 28.09.2025

KURS IM HOTELPREIS
INKLUSIVE

Yoga meets Pilates
mit Gabi Bitzer

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



TRATTER
HOF

Weekly programme

