

SKYOGA & MENTAL

TRATTERHOF

Gabi Bitzer

www.gabi-bitzer.de



Eventwoche Tratterhof Skyoga Programm

14.06. - 20.06.2026

FIT & in BALANCE RETREAT mit Gabi Bitzer

Sonntag

08.00 - 08.50 Uhr: Rücken FIT / Mobilisation
16.10 - 17.00 Uhr: Yoga Balance

Montag

08.00 - 08.50 Uhr: Faszienfitness mit Triggerbällen
16.10 - 17.00 Uhr: Functional Fitness

Dienstag

08.00 - 08.50 Uhr: Yoga Balance – YIN YOGA
16.10 - 17.00 Uhr: Pilates Balance

Mittwoch

08.00 - 08.50 Uhr: Rücken FIT / Mobilisation
16.10 - 17.00 Uhr: Functional Fitness

Donnerstag

08.00 - 08.50 Uhr: Yoga Balance / YIN YOGA
16.10 - 17.00 Uhr: Pilates Balance / Bauch PUR

Freitag

08.00 - 08.50 Uhr: Rücken FIT / Mobilisation
16.10 - 17.00 Uhr: Functional Fitness

Samstag

07.30 - 08.15 Uhr: Yoga Balance - MOVE
08.15 - 08.45 Uhr: Fit für die Reise - Stretch

- *Personal Training: auf Anfrage*

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

*Kurs im Hotelpreis
Inklusive*

TRATTER HOF

Weekly Programme



#skyoga



wellness-hotelInfo