

Do 5. März -So 8. März 2026

Bewegungsstunden für Faszien, Muskulatur, Gelenke, Beweglichkeit und Zentrierung Drinnen auf der Matte & Draussen auf den Langlaufskiern.

Klassisch und | oder Skating.

Oasen zum Sein & Geniessen.

Wir fahren nach Davos ins Shima, eingangs Dischmatal.
Im wunderschönen Seminarraum bewegen wir uns auf der Matte - und bereiten den Körper vor für auf die Langlaufskis.
Das vielfältige Loipennetz rund um Davos - mit den schönen

Tälern - lässt fast keine Wünsche

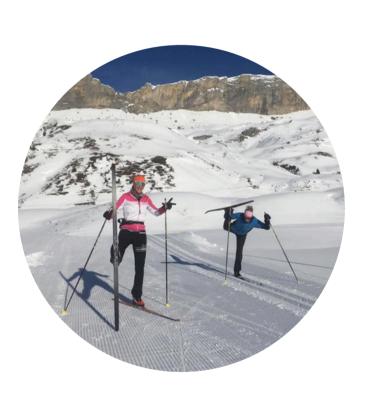
offen, es hat für alle etwas!

Auch nicht LangläuferInnen sind willkommen - du kannst unsere LL-Zeit individuell gestalten. (Preis in Absprache mit Angela).

EZ CHF 1'150.- pro Person
DZ CHF 1'050.- pro Person
Drei Nächte inkl. Halbpension.
Anreise individuell.
Donnerstag ab 16 Uhr.
Sonntag bis am Mittag.



**SHIMA DAVOS** 



**BEWEGEN & NATUR** 



**BEWEGEN & SEIN** 



**GENIESSEN** 





Bewegung auf der Matte
Angela Bruderer
079 344 31 01
info@pureform.ch
pureform.ch

Bewegung auf den LL-Skis Leonie Rohrer 076 801 74 71

PTzentralschweiz@gmail.com personaltrainingzentralschweiz.ch