

Leicht Langlaufen

Do 5. März -
So 8. März 2026

**Bewegungsstunden für Faszien,
Muskulatur, Gelenke,
Beweglichkeit und Zentrierung
Drinne 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.**

Foto bergfex.ch



SHIMA DAVOS



BEWEGEN & SEIN



BEWEGEN & NATUR



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