



Workshop 03/26

Mobility Training Grundlagen-Workshop

Dein Körper kann mehr, als du denkst. ✨

Erlerne im Mobility Training Grundlagen-Workshop, deine Gelenke bewusst anzusteuern und zu bewegen.

Gezielte Gelenksrotationen fördern die Durchblutung, kräftigen Muskeln, Sehnen & Bänder und vertiefen dein Körperbewusstsein.

Die Workshop-Serie ist über vier Wochen aufgebaut und findet an folgenden Samstagmorgen von **08:30** bis **09:30** Uhr statt.

17.01., 24.01., 31.01. und 07.02.2026

Der Workshop findet im CrossFit 3400 in Burgdorf statt und ist von mir, Salome, geleitet. Er kostet dich 80 CHF für 4 Sessions.



Bist du interessiert?
Dann melde dich gerne bei mir und ich freue mich dich kennen zu lernen! 😊



Buchmattstrasse 21, 3400 Burgdorf



076 213 88 86



feelandflow.mobilitytraining



feelandflow-mobilitytraining.ch



info@feel-and-flow.ch