

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 Donnerstagmorgen von **10:30** bis **11:30** Uhr statt.

22.01., 29.01., 05.02. und 12.02.2026

Dieser Workshop ist für **Mamis und Papis** gedacht. Du kannst dir und deinem Körper etwas Gutes tun und hast die Möglichkeit, dein Kind mit dabei zu haben. 😊

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