



Workshop 05/26

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 Mittwochabenden von **20:15** bis **21:15** Uhr statt.

11.02., 18.02., 25.02. und 04.03.2026

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