



Workshop 06/26

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
Freitagabenden von **20:00** bis **21:00** Uhr statt.

10.04., 17.04., 24.04. und 01.05.2026

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