

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 Donnerstag-
abenden von **20:15** bis **21:15** Uhr statt.

09.07., 16.07., 23.07. und 30.07.2026

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