

Mobility Training Schulter

Die Schulter ist das beweglichste, aber auch eines der empfindlichsten Gelenke deines Körpers. Fehlende Kontrolle und Vernachlässigung der kleineren Muskeln, Sehnen und Bänder können schnell zu Einschränkungen oder Schmerzen führen. In diesem Workshop lernst du, deine Schultergelenke gezielt zu mobilisieren und nachhaltig zu stärken.

Die Trainings finden an folgenden Samstagmorgen von **08:30** bis **09:30** Uhr statt.

11.04., 18.04., 25.04. und 02.05.2026

Der Workshop findet im CrossFit 3400 in Burgdorf statt und ist von mir, Salome, geleitet. Es können alle oder auch nur einzelne Trainings besucht werden. Pro Session die du besuchst kostet es dich 25 CHF.



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