

Mobility Training

Knie, Ellenbogen, Hände und Füße

Knie, Ellenbogen, Hand- und Sprunggelenke sind täglich im Einsatz und übernehmen eine wichtige Rolle für Stabilität, Kraftübertragung und präzise Bewegungen. Fehlende Mobilität oder eine Vernachlässigung der stabilisierenden Muskeln, Sehnen und Bänder können zu Einschränkungen, Überlastung oder Schmerzen führen. In diesem Workshop lernst du, diese Gelenke gezielt zu mobilisieren und nachhaltig zu stärken.

Die Trainings finden an folgenden Donnerstagabenden von **20:00** bis **21:00** Uhr statt.

16.04., 23.04., 30.04. und 07.05.2026

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