



MOMENTUM

TRAINING & COACHING

Ob lange Wanderung oder Langstreckenlauf – wer schmerz- und verletzungsfrei bleiben möchte, braucht anatomisch optimale Bewegungsabläufe und eine gute Technik.

Im Workshop gehen wir auf die anatomischen Grundlagen für einen effizienten Gang bzw. Laufstil ein. Nach einem theoretischen Überblick setzen wir das neu gewonnene Wissen direkt in die Praxis um. Die kleine Gruppengrösse ermöglicht es gezielt auf individuelle Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen.

Datum: **Freitag, 20.02.2026**

Uhrzeit: **18.30 – 21.00 Uhr**

Ort: **Heilwerk Mauren, Kirchenbot 1**

Preis: **CHF 100.-**

Anmeldung per Mail:

gernot@momentum-training.li

momentum-training.li

GEHEN & LAUFEN

WORKSHOP

BESSERE GANG- UND LAUFTECHNIK