



MOMENTUM

TRAINING & COACHING

Wie kann ich muskulären Verspannungen und schlechter Haltung im Bürostuhl entgegenwirken? Gibt es effiziente Übungen, die ich auch am Arbeitsplatz machen kann? Wie bleibe ich kräftig und beweglich trotz langer Arbeitstage im Büro? Auf diese und weitere Fragen erhältst Du im Workshop praktische Antworten. Ein Muss für Vielsitzer, die etwas verändern wollen.

Datum: **Freitag, 22.05.2026**

Uhrzeit: **18.30 – 21.00 Uhr**

Ort: **Heilwerk Mauren, Kirchenbot 1**

Preis: **CHF 100.-**

Anmeldung per Mail:

gernot@momentum-training.li

momentum-training.li

VIELSITZER

WORKSHOP

BEWEGLICH UND SCHMERZFREI