

MOMENTUM

TRAINING & COACHING

Unsere Schultern sind wahre Bewegungstalente und Dreh- und Angelpunkt zahlreicher Bewegungen des Alltages. Aufgrund der Bewegungsvielfalt der Schulter schleichen sich gerne ungünstige Muster ein, die zu Verspannungen und Schmerzen führen.

Im Workshop lernst Du die Grundlagen eines koordinierten Schultereinsatzes kennen, erhältst zahlreiche Inputs zur Integration in den Alltag und beugst so Verspannungen und Schmerzen vor.

Datum: Freitag, 24.04.2026

Uhrzeit: 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Heilwerk Mauren, Kirchenbot 1

Preis: CHF 100.-

Anmeldung per Mail:

gernot@momentum-training.li

momentum-training.li

STARKE SCHULTERN

WORKSHOP

BEWEGLICH UND SCHMERZFREI