



MOMENTUM DRENPA
TRAINING & COACHING
sport studio

Schmerzt die Hüfte, das Knie oder der Fuss? Oft sind Bewegungsabläufe, die wir uns angeeignet haben, anatomisch nicht ideal. Mögliche Folgen sind muskuläre Verspannungen, Schmerzen und frühzeitige Abnützung.

Im Workshop lernst Du den koordinierten Einsatz von Hüfte, Knie und Fuss kennen und erhältst wertvolle Inputs zur Integration in Dein Training sowie den Alltag. Somit beugst Du Überlastungen vor und verbesserst Deine Leistungsfähigkeit.

Datum: **Freitag, 07.08.2026**

Uhrzeit: **18.00 – 20.30 Uhr**

Ort: **DRENPA SPORTSTUDIO, Vaduz**

Preis: **CHF 100.-**

Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung per Mail:

gernot@momentum-training.li

momentum-training.li

STABILE HÜFTE, STARKE KNIE

WORKSHOP

IDEAL AUCH FÜR LÄUFER UND RADFAHRER