



MOMENTUM

TRAINING & COACHING

Du möchtest Deine Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer effizient verbessern? Dann bist Du bei primal und animal moves genau richtig. Dieses Training konzentriert sich auf ursprüngliche Bewegungsmuster und Tierbewegungen und hilft Dir die natürliche Bewegung wieder zu erlernen.

Im Workshop gehen wir auf die Vorteile dieser Trainingsform ein und lernen wichtige Basisübungen kennen.

Datum: **Samstag, 24.01.2026**

Uhrzeit: **10.00 – 11.30 Uhr**

Ort: **Heilwerk Mauren, Kirchenbot 1**

Preis: **CHF 50.-**

Anmeldung: **gernot@momentum.li**

momentum-training.li

PRIMAL & ANIMAL MOVEMENT

WORKSHOP

MEHR BEWEGLICHKEIT, MEHR KRAFT, WENIGER SCHMERZEN.