

8. Juli 2005

Newsletter

Inhalt

Masai Walking – Ganzkörpertraining

MBT und XCO

Schnupperkurse in der ganzen Schweiz

Vorankündigung: MBT im Fernsehen

Lust auf was NEUES?

Masai Walking – Ganzkörpertraining

Springen Sie mit Masai Walking auf den aktuellen Walking Trend auf!

Das Gesamtkonzept des Masai Walking gliedert sich in 11 Module mit über 200 Übungen.

Konditionelle Elemente, wie Balance und Koordination, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden auf funktionelle, biomechanisch sinnvolle sowie gelenkschonende Art und Weise angesprochen.

Egal ob Einsteiger, Freizeit- oder Spitzensportler, der MBT und Masai Walking ist für jeden etwas!

Der MBT bringt Freude, Gesundheit, Fitness und Abwechslung.

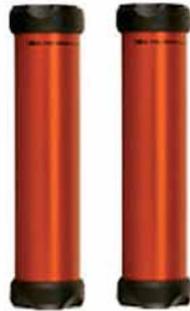


Folgende Facts konnten in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden:

- 9 % mehr Aktivität in den Gesässmuskeln
- 19 % mehr Aktivität der hinteren Oberschenkelmuskeln
- 18 % mehr Aktivität der Wadenmuskeln
- 2,5 % höherer Sauerstoffverbrauch
- 27 % weniger Belastung auf Knie- und Hüftgelenke

[nach oben](#)

Ganzkörpertraining mit MBT und XCO



[nach oben](#)

Schnupperkurse in der ganzen Schweiz

Finden Sie hier die Daten und Anmeldemöglichkeit für die Schnupperkurse:
<http://www.mbt-info.com/content.php?id=1071>

Masai Walking wird schweizweit von allen MBT Shops angeboten. Zahlreiche MBT Händler als auch MBT Instruktoren absolvieren zurzeit die Ausbildung und werden fortlaufend Masai Walking in ihr Kursprogramm aufnehmen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem örtlichen Händler oder bei info@mbt-info.com. Gerne stellen wir Ihnen eine aktuelle Übersicht zu.

Und: Wollen Sie zu den ersten Masai Walking Trainern gehören? Anmeldemöglichkeit finden sie hier. <http://www.mbt-info.com/content.php?id=1055>

[nach oben](#)

Vorankündigung: MBT im Fernsehen

Am Mittwoch 13. Juli ab 19:25 Uhr wird in der Wissenschaftssendung „Galileo“ auf PRO7 ein Bericht über MBT ausgestrahlt.

[nach oben](#)

Mit freundlichen Grüssen

Ihr MBT-Team