

15. August 2005

Alpsteingebirge: Gesundes Abwärtsgehen ohne Knieschlattern

Wandern in den Bergen ist schön, wenn es nur nicht auf- und abwärts ginge. Jetzt gibt es die Gelegenheit, gleichzeitig die Bergwelt zu erkunden und dabei das Abwärtsgehen im MBT kennen zu lernen. Ausgebildete Instrukoren vermitteln Ihnen auf der Wanderung vom Hohen Kasten nach Brülisau die richtige Körperhaltung, Gangtechnik und Spass beim Wandern mit MBT. Erfahren Sie das Erlebnis von entspanntem und schmerzfreiem Abwärtsgehen und geniessen Sie dabei die einmalige Naturwelt des Hohen Kastens. Die Wanderung ist für alle Altersgruppen geeignet und dauert etwa 2 1/2 Stunden. Ein Leih-MBT steht für Sie bei der Talstation bereit.

[Nähere Informationen finden Sie hier.](#)



Mit freundlichen Grüssen

Ihr MBT-Team