

6. Dezember 2005

## Newsletter

### Inhalt

Fitness by Swiss Masai

MBT-Erlebnis- und Vortragsreihe

## Fitness by Swiss Masai

### Der MBT auf neuen Wegen im Fitnessbereich

Am 26.11.05 findet in St. Gallen in der Sport- & Tennisanlage Gründenmoos das Ostschweizer Aerobic Fitness Event statt. Machen Sie mit in der Stunde „MBT meets Flexi-Bar“. Für „danach“ gibt es einen „MBT Relax Corner“.



### MBT meets FLEXI-BAR

Zur Prime-Time um 19:15 Uhr wird die Stunde „MBT meets FLEXI-BAR“ durchgeführt. Die Kombination von MBT und FLEXI-BAR ermöglichen eine Kräftigung der tief liegenden Muskulatur und schult intensiv den Gleichgewichtssinn. Für jeden Teilnehmer stehen Test-MBTs und Masai-Bars(siehe Bild unten) zur Verfügung. Dieses sensationelle Workout ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



### **Vergünstigung durch MBT**

Für unsere Kunden bieten wir speziell ermässigte Preise. [Eine Übersicht aller Stunden sowie die Anmelde­möglichkeit finden Sie hier.](#)

[nach oben](#)

## **MBT-Erlebnis- und Vortragsreihe**

Das Jahr und auch die erfolgreiche Erlebnis- und Vortragsreihe neigt sich dem Ende zu. Nutzen Sie die Möglichkeit und melden Sie sich an für die verbleibenden drei Themenabende in diesem Jahr.

### **Die letzten Vorträge in diesem Herbst**

- 17.11.2005**      [Konditionstraining der verschiedenen Disziplinen im Ostschweizer Skiverband](#)  
Referenten: Verschiedene Disziplinen-Trainer des OSSV
- 24.11.2005**      [Beckenbodenpower mit MBT](#)  
Referentin: Lenka Garzon (Vize-Miss-Fitness Europa 2001/2002, dipl. Bewegungspädagogin nach Franklin Methode, staatl. geprüfte Fitnesstrainerin und Heilmasseurin)
- 01.12.2005**      [Einsatzmöglichkeiten des MBT im Sport](#)  
Referenten: Cordula Stegen (Diplom-Sportwissenschaftlerin) Swiss Masai Roggwil und Stephan Keller (Sprinttrainer LC Brühl)

[nach oben](#)

Mit freundlichen Grüssen

### **Ihr MBT-Team**

Wenn Sie den Newsletter abbestellen wollen, verwenden Sie bitte folgende URL:  
[http://www.mbt-info.com/test\\_cancel\\_link](http://www.mbt-info.com/test_cancel_link)