

50  
jahre

AZA 9001 St.Gallen / SGR / 071·272 66 11

Mittwoch, 21. Dezember Nr. 51/52 2005

# anzeiger

Das Ostschweizer Wochenmagazin [www.anzeiger.biz](http://www.anzeiger.biz)



## Tipps & Trends

### Vielseitige Vortragsreihe

Mit dem Vortrag von Cordula Stegen (Sportwissenschaftlerin) und Stephan Keller (Sprinttrainer LC Brühl) über die Einsatzmöglichkeit des **MBT** im Sport endet die diesjährige vielseitige Erlebnis- und Vortragsreihe. Mit MBT wird eine schnellere und bessere Durchblutung des Körpers erreicht. Dies ist für Sportler ideal zum Warmlaufen. Dehnungen erfolgen sanft und na-

türlich, die Wahrnehmung des Körpers wird dadurch aktiviert und erhöht. Die Vorträge haben praktische Übungen als Beispiele sowie auch Diskussionen beinhaltet. Die Vortragsreihe wird im nächsten Jahr im ähnlichen Stil weitergeführt. Die **Swiss Masai Vertrieb AG** wird darüber hinaus ein attraktives Programm im Gesundheits- und Fitnessbereich anbieten.