

Walking auf MBT-Art

Der unkonventionelle MBT-Schuh hat in den letzten Jahren eine bemerkenswerte Erfolgsgeschichte geschrieben und stellt mittlerweile gerade auch für den Sportler und insbesondere den Läufer eine sinnvolle Ergänzung sowohl im Alltag wie im Training dar. Im MBT wird durch die permanente Forderung und Förderung der Muskulatur das Gelenk aktiv entlastet – das heisst, auf natürliche Art von den Muskeln unterstützt und stabilisiert. Die unterschiedlichen Möglichkeiten mit dem MBT sind im so genannten «Masai Walking» zusammengeführt worden. Das Trainingskonzept «Masai Walking» besteht aus über 200 Übungen, gegliedert in 10 Module. Unterstützt werden die Übungen teilweise durch den Einsatz spezieller Handgeräte. Damit das Konzept Verbreitung findet, sucht MBT Schweiz so genannte Masai Walking Trainer, die zuerst eine spezifische Ausbildung absolvieren und dann die Kenntnisse in eigenen Kursen anwenden können. Angesprochen sind vor allem Fitnesstrainer, Sportlehrer, Physiotherapeuten, J+S-Leiter usw., die sich im Masai Walking-Konzept weiterbilden möchten. Voraussetzung für den zweitägigen Trainerkurs (Fr. 375.–) ist der MBT Instruktor oder die Teilnahme an einem täglichen Intensivkurs. Vorgesehen sind 4 Kursdaten in Roggwil (28./29. April, 12./13. Mai, 25./26. Au-



FOTO:ZVG

Muskeln aktivieren – Gelenke schonen, lautet die Devise beim Masai Walking.

gust, 6./7. Oktober). Wer noch nie in einem MBT-Schuh gestanden ist und Masai Walking kennen lernen will, kann aber auch einfach einen Schnupperkurs besuchen. Im Mai und Juni werden in der ganzen Deutschschweiz laufend Kurse angeboten. Die aktuellen Kursdaten und -orte sind zu finden unter www.masai-walking.ch. Infos auch unter: info@masai-walking.ch oder Tel. 071 454 60 70.

go