

anzeiger



Leichter wandern

Steile Abstiege sind bei Wanderern gefürchtet. Das Abwärtsgehen in normalem Schuhwerk bereitet aufgrund der hohen Belastungen auf Gelenke und Muskulatur häufig Knie- und Rückenschmerzen. Diese Zeiten sind jetzt vorbei. Die Schuhe von «Masai Barefoot Technologie (MBT)» revolutionieren das Abwärtsgehen. Sie reduzieren die Belastung für die Gelenke auf ein Minimum. Jetzt gibt es die Gelegenheit, gleichzeitig die Bergwelt zu erkunden und dabei die Bewegung mit **MBT** kennen zu lernen. Bis zum 15. Oktober 2006 – jeden Donnerstag bis Sonntag – führen ausgebildete MBT-InstruktorInnen Wanderungen vom **Hohen Kasten nach Brülisau**. Sie vermitteln den Teilnehmern die richtige Körperhaltung, Gangtechnik und Spass beim Wandern mit MBT. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 071 454 60 62 oder www.hoherkasten.ch/mbt