



MBT Walking / Nordic Walking

Werden Sie aktiv – wir begleiten Sie!

Masai Walking (ab 6 Personen)

Entdecken Sie mit unseren fachkundigen Guides die Masai Barefoot Technology (MBT®) – das international erfolgreiche Schweizer Patent für einzigartige Footwear. Die Spezielle Sohlen-Konstruktion der Schuhe fördert ein aktives Gehen, verbessert die Haltung, das Gleichgewicht und steigert gelenkschonend und effizient Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Wir zeigen Ihnen bei diesen Kursen angefangen beim richtigen Gehen mit MBTs, über leichte Fitnessübungen, bis hin zu intensiveren Trainingsformen, alle Einsatzmöglichkeiten Ihrer Schuhe – ganz nach Ihrem Wunsch und Ihrem Fitness-Level.

Nutzen Sie das innovative MBT-System bei Ihrem Training, um sehr schnell Ihre sportliche Leistungsfähigkeit verbessern – wir begleiten Sie bei Schritt und Tritt!

Nordic Walking (ab 6 Personen)

Das ideale Ganzkörpertraining für die ganze Familie. 90 % der Muskeln werden bewegt, dies steigert die Herzfrequenz, fördert den Stoffwechsel und stählt den Körper. Der Stockeinsatz schont die Gelenke und wirkt entlastend.

Nordic Walking ist Lebensfreude pur - draussen in der Natur!

	Masai Walking	Nordic Walking
Wo	Interlaken-Wilderswil	nach Vereinbarung
Treffpunkt	Alpin Center Sport Shop	
Dauer	3 h	4 h
Zeit	nach Vereinbarung	
Mitbringen	Sportliche, bequeme Kleidung	
Preis pro Person	CHF 49*	CHF 49**

* inkl. MBT-Schuhe und Guide

** inkl. Stöcke und Guide

Information and Bookings:

Alpin Center Interlaken | Adventures & Swiss Ski & Snowboard School | Beim Bahnhof CH-3812 Wilderswil
Tel. 0041 (0)33 823 55 23 • Fax 0041 (0)33 823 55 13 • E-Mail: mail@alpincenter.ch • Internet: www.alpincenter.ch