

Infomail MBT-Training/ Masai Walking

Der Frühling kann kommen – wir stehen in den Startlöchern!

Im Winterhalbjahr hat sich einiges getan. Anfang Januar lüftete Biodyn sein gut gehütetes Geheimnis und feierte auf der ISPO in München die Markteinführung von Biogym. Dabei handelt es sich um eine neu konstruierte Hantel, in der die Hauptmasse beweglich gelagert ist und somit bei Bewegungen beschleunigt und abgebremst wird. Durch diese Dynamik werden bei verschiedenen Übungen die ausführenden Muskeln und deren Gegenspieler im Zusammenhang trainiert. . Das heißt für uns, jede Menge neue Übungen und ein ordentliches Kräftigungstraining für den Oberkörper.

Kurse:

Potsdam, Treffpunkt im Inform Studio Potsdam (im ehem. Werner-Alfred-Bad), Hegelallee 23

– Di 10:00 Uhr

– Mi 18:30 Uhr

Berlin-Tiergarten, Treffpunkt am Café Victoria (an der Siegestsäule),

– Do 18:45 Uhr

Zur Anmeldung bitte folgende Felder ergänzen.

Vorname:

Name:

Geburtsdatum:

Telefonnummer:

Kursort:

Zeit:

Eine Anmeldebestätigung mit näheren Informationen wird zugesandt.

Für weitere Informationen über MBT physiological Footwear, Masai Walking und Biogym stehen auch die folgenden Links zur Verfügung.

– www.swissmasai.de

– www.masai-walking.de

– www.biogym.com

Auch stehe ich gerne für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

Viele Grüße,

Ihr Matthias Danyi

MBT-Instructor und Masai Walking Trainer

Coach Danyi -Matthias Danyi

Büro: Wentorfstr. 7, 14548 Schwielowsee

Tel.: +49 3327 571057

Fax: +49 3327 571058

Mail: info@coachdanyi.de

Web: www.coachdanyi.de

Blog: www.gesundheitssport.bblogs.de