

Alfred Messerschmidt
Lizenzierter Masai Walking Trainer
Advanced Stufe
Trainer C- Lizenz Landessportbund
Präventionssporttrainer LSB

Seelze, den 11.06.2010

MASAI WALKING Neuer Kurs Sommer / Herbst 2010

Sehr geehrte MBT Trägerin,
sehr geehrter MBT Träger,

Gehen wie ein Masai und sich fit wie ein Turnschuh fühlen !!

Die Bereitschaft sich mehr in der Natur zu bewegen wächst.
Was liegt näher, als dies mit dem kleinsten Fitnesscenter der Welt zu machen?
Ihre MBT - Schuhe geben Ihnen die Möglichkeit für ein effizientes und lustvolles Training in unserer schönen Landschaft.
Ich biete Ihnen daher für den Herbst 2010 einen neuen Kurs an.
Das Angebot richtet sich an mehr oder weniger trainierte Walker- innen.

Masai Walking ist das Fitnesskonzept mit über 200 abwechslungsreichen Übungen.
Die Beanspruchung des Fitnessprogramms: leicht bis mittelschwer.

Ihre MBT`s sind die Grundlage für das Masai Walking.

Der Sommer- Herbstkurs 2010, immer Donnerstags, 18:15 Uhr, beginnt am 5. August und endet nach 10 Terminen am 4. Oktober.

Treffpunkt ist in Hannover auf dem Parkplatz am Bundesleistungszentrum
Maschsee, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2a.
Kursgebühr: 54,- EUR

Falls Ihnen der Termin nicht zusagt oder der Ort für sie ungünstig liegt: ab sechs Teilnehmer bin ich gern bereit zusätzliche Kurse in der Region Hannover durchzuführen.
Vielleicht finden Sie ja Interessierte z.b. in Ihrem Bekanntenkreis, die gern etwas für sich tun wollen. Auch wenn diese keine MBTs tragen, macht das abwechslungsreiche Programm Spaß und bringt auch in normalen Sportschuhen einen gesunden sportlichen Nutzen.

Bei Interesse erbitte ich eine kurze Info, wo und wann Sie außer dem angebotenen Termin an einem Masai Walking Kurs teilnehmen würden.

Mit gesunden Grüßen



Ihr Alfred Messerschmidt