

Kinderwagen- und Mamafitness

Mit Kind kommt man nicht mehr so richtig zu Sport, doch spazieren gehen allein reicht leider nicht, um wieder richtig fit zu werden... Aus dieser Idee entstand der Kurs Kinderwagenfitness, den es mittlerweile seit sechs Jahren bei der MBB-SG Manching gibt.

Aber auch wenn die Kinder schon größer sind, kommt die Bewegung und der Sport im Alltag oft zu kurz. Deshalb kann dieser Kurs auch ganz flexibel ohne Kind und Kinderwagen besucht werden.

Der nächste Kurs startet am 16. Juli!



- immer mittwochs von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr
- Treffpunkt: ehemaliger Kiosk am Niederstimmer Weiher
- Kurstermine:
 - Teil 1: 16./ 23./ 30. Juli, 6. August
 - Teil 2: 17./ 24. September, 1./ 8. Oktober
(Ersatztermin: 15. Oktober)
- Kosten: 65 € für Teil 1 und 2; 35 € für Teil 1 oder Teil 2;
für Mitglieder der MBB-SG Manching (Elternteil und Kind) kostenlos

Neben Ausdauer und Kraftübungen stehen auch verschiedene Übungen für die Beweglichkeit und die Koordination auf dem Programm. Die Übungen werden mit und ohne Kinderwagen durchgeführt – auf jeden Fall aber mit viel Spaß und an der frischen Luft.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Übungsleiterin Katharina Heimrath unter 08459/5930260 oder unter heimrath@mbb-sg-manching.de.