

Frühaufsteher-Fitness am Niederstimmer Weiher

Im Alltag kommt Bewegung und Sport oft zu kurz.

Bei der MBB-SG Manching gibt es ab Oktober einen neuen Kurs, der ganz flexibel auch mit Kind oder Baby im Kinderwagen besucht werden kann.

- immer **donnerstags von 8:45 Uhr bis 9:45 Uhr**
- Treffpunkt: ehemaliger Kiosk am **Niederstimmer Weiher**
- Kurstermine: 15./22./29. Oktober, 12./ 19./ 26. November, 3./ 10./ 17. Dezember
- Kosten: 80 €; für **Mitglieder der MBB-SG Manching kostenlos**

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

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

