

Lauf- und Radsport

Neues von den Kongo-Walkern

Mit neuem Outfit präsentierten sich die Kongo-Walker beim traditionellen Barthelmarkt-Ausmarsch der Vereine des Marktes Manching im letzten Jahr. Rechtzeitig für die Teilnahme wurde das neue T-Shirt fertig.

Im Herbst versammelten sich die Kongo-Walker dann vor dem Warmmachen und einer Walkingrunde für ein gemeinsames Foto im neuen Outfit vor der herbstliche Kulisse.



Kongo-Walker der MBB-SG Manching, Abteilung Lauf- und Radsport

Am Samstag, den 28. April 2018 traf sich ein „Sechserpack“ Kongo-Walker im Klenzepark zur Teilnahme am alljährlichen Ingolstädter FitnessRun & Walk.

Nach der Zielpassage mit Aushändigung der Medaillen stellten sich die Teilnehmer nach kurzer Erholung und Erfrischung zu einem Erinnerungsfoto zusammen.



Teilnehmer 2018 Anita Loy, Elke Braun, Winfried Lüdtker, Sylvia Bi-berger, Edith Schweiger, Traudl Widmer

Neues aus der Abteilung

Unsere Damen der Abteilungsleitung Susi Heimbüchler mit ihrer Vetreterin Sylvia Biberger haben im November 2017 an der allgemeinen Übungsleiterausbildung mit Erfolg teilgenommen. Sylvia Biberger hat zusätzlich im Juni 2018 ihren Übungsleiterschein mit dem Kurs Nordic Fitness / Nordic Walking erfolgreich erweitert.



Nordic Walking Trainerin Sylvia Biberger



Zertifikat Nordic Fitness / Nordic Walking

Nach Erwerb des Zertifikates möchte Sylvia Biberger das Gelernte natürlich auch weitervermitteln. Wer Interesse für eine Schnupperstunde Nordic Walking hat, bitte einfach melden unter 0176/57847600. Zum Schnuppern können ggf. Walkingstöcke beigestellt werden.

Im vierten Quartal möchte Sylvia Biberger dann auch einen Nordic Walking Kurs anbieten für Interessenten, die nach dem „Schnuppern“ dabeibleiben wollen und auch für Neueinsteiger.

Neben dem Nordic Walking möchte die Abteilung auch wieder eine Neigungsgruppe „Laufen“ einrichten. Dafür suchen wir immer noch eine/einen **Lauftrainerin/Lauftrainer**. Bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle der MBB-SG Manching oder der Abteilungsleitung melden.

Parallel dazu suchen wir auch noch Interessenten, die sich der Neigungsgruppe „Laufen“ anschließen und dann auch regelmäßig am Lauftreff teilnehmen möchten.

Planmäßige Trainingszeiten der Nordic Walker

a) während der „Sommerzeit“ von April bis September

Montags um 18:30 Uhr beim Fahrradunterstand im Lindenkreuz
Donnerstags um 19:00 Uhr am Nettoparkplatz

b) während der „Winterzeit“ von Oktober bis März

Montags um 15:00 Uhr beim Fahrradunterstand im Lindenkreuz

* Montags um 18:30 Uhr am Nettoparkplatz für „Spätgeher“

* Donnerstags um 19:00 Uhr am Nettoparkplatz

Da sich Treffpunkt und Uhrzeit kurzfristig ändern können, bitte vorab telefonisch melden.

* bei Dunkelheit wird „Sicherheitsausrüstung“ (Blinker, Warnweste) dringend empfohlen, damit andere Verkehrsteilnehmer uns rechtzeitig wahrnehmen können !