KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Altersgerechte Seniorengymnastik



donnerstags ab 09.01. jeweils von 9.00 - 10.00 Uhr (Ferien ausgenommen)

Die Seniorengymnastik ist ein wirksamer Ausgleich für den oft vorhandenen Bewegungsmangel und seine Folgen. Anhand von angeleiteten Übungen bleibt die Funktionstüchtigkeit des Bewegungs- und Haltungsapparates erhalten und wird verbessert. Die Atmung wird bei diesen Übungen angeregt, so dass der Sauerstoffbedarf erhöht wird und dadurch Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung kommen. In spielerischer Weise trainieren Sie Ihre Geschicklichkeit, insbesondere Ihre Koordination und Ihr Reaktionsvermögen.

Ort
94557 Niederalteich, St. Ursula Hospiz, St.-Ursula Weg 5

Mitveranstalter
Runder Tisch "Schritte ins Alter"

Referentin
Susanne Jogwich

Kosten
20 Euro/10 Einheiten

Anmeldung
Tel. 09901 6228, keb.deggendorf@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-11-28 09:30:04

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de