KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Altersgerechte Seniorengymnastik



jeweils dienstags ab 13.01. von 10.30 - 11.30 Uhr (Ferien ausgenommen)

Die Seniorengymnastik ist ein wirksamer Ausgleich für den häufig vorhandenen Bewegungsmangel und dessen Folgen. Durch angeleitete Übungen bleibt die Funktionstüchtigkeit des Bewegungs- und Haltungsapparats erhalten und wird verbessert. Die Atmung wird angeregt, wodurch der Sauerstoffbedarf erhöht wird und Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung kommen. Auf spielerische Weise trainieren Sie Ihre Geschicklichkeit, insbesondere Ihre Koordination und Ihr Reaktionsvermögen.

Ort
Buchhofen, Sportheim

Referentin
Susanne Jogwich

Kosten
20 Euro/ 10 Einheiten

Anmeldung
Angela Eggl, Tel. 09932 9599699

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-11-20 09:08:01

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