KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Altersgerechte Seniorengymnastik



donnerstags ab 08.01. jeweils von 9.00 - 10.00 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
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: 2025-11-20 09:10:46

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