KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Altersgerechte Seniorengymnastik



jeweils dienstags ab 18.04.2023 von 10.30 - 11.30 Uhr (Ferien ausgenommen) bis 04.07.2023

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
Buchhofen, Sportheim

Referentin
Susanne Jogwich

Kosten
20 Euro/ 10 Einheiten

Anmeldung
Angela Eggl, Tel. 09932 9599699

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:52:38

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