KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Altersgerechte Seniorengymnastik



**jeweils donnerstags ab 20.04.2023 von 9.00 - 10.00 Uhr (Ferien ausgenommen) bis 13.07.2023**

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**
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: 2024-05-03 09:52:38

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