



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Altersgerechte Seniorengymnastik

jeweils dienstags ab 26.09.2023 von 10.30 - 11.30 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.

Buchhofen, Sportheim

Referentin

Susanne Jogwich

Kosten

20 Euro/ 10 Einheiten

Anmeldung

Angela Eggl, Tel. 09932 9599699



mehr Infos &
Anmeldung



VÖ: 2024-05-03 09:53:04

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

www.keb-deggendorf.de