



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Altersgerechte Seniorengymnastik

jeweils donnerstags ab 11.01.2024 von 9.00 - 10.00 Uhr (Ferien
ausgenommen) bis 21.03.2024

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.



94491 Hengersberg, Evangel. Gemeindezentrum, Friedenstraße 21

Mitveranstalter

Runder Tisch "Schritte ins Alter"

Referentin

Susanne Jogwich

Kosten

20 Euro/10 Einheiten

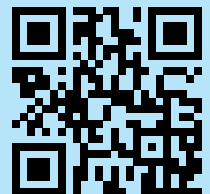
Hinweis

Der Kurs startet in Hengersberg und wird voraussichtlich ab Feb. in Niederalteich, St. Ursula Hospiz, stattfinden.

Anmeldung

Tel. 09901 6228, keb.deggendorf@bistum-passau.de

mehr Infos &
Anmeldung



VÖ: 2024-05-03 09:53:32

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

www.keb-deggendorf.de