KEB 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.

Ort
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 wir 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