KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Beweglich und kraftvoll in den Tag



**Morgengymnastik mit Elementen aus Pilates, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen**

**Mi 08.01.2025, 8.00 - 9.00 Uhr**

Elemente aus Pilates, verknüpft mit Übungen für Koordination- und Gleichgewicht, sind Schwerpunkte der Morgengymnastik. Zum Einsatz kommen dabei außer Tennisbällen und Pilatesbänder verschiedene Kleingeräte. Somit kann ein abwechslungsreiches und herausforderndes Programm geboten werden.
Da wir auch auf dem Boden liegen werden, ist eine Matte erforderlich. Geeignet ist das Angebot auch für Wiedereinsteigerinnen und Eingerostete, für Ältere und Jüngere, da die Übungen immer wieder an die persönlichen Fähigkeiten angepasst werden können.

**Ort**
94491 Hengersberg, Evangelisches Gemeindezentrum, Friedenstraße 21

**Referentin**
Susanne Jogwich

**Kosten**
3 Euro/Treffen

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2024-11-25 10:31:13

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