KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Bewegung macht fit, gesund und glücklich

**Mi 17.01.2024, 19.00 Uhr**

Bereits unsere Vorfahren mussten sich bewegen, um zu überleben. Unsere Gene haben sich nicht großartig verändert, deshalb liegt es nahe, dass uns Trägheit nicht gut bekommt. Die positiven Auswirkungen der Bewegung auf unseren Körper und auch auf unsere Psyche sind in diesem Vortrag das Thema. Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren positiven Effekt hat, wie eine moderate Bewegung im Alltag. Die Möglichkeit, dass wir selbstbestimmt unsere eigene Gesundheit fördern können, was uns auch noch gut tut, ist dem Menschen jederzeit zugänglich. Bereits 10 Minuten Bewegung täglich beeinflussen unser Herz-Kreislauf-System positiv und machen gute Laune. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie sich durch Bewegung körperlich, geistig und seelisch fit halten können.

**Ort**
94469 Seebach, Pfarrheim, Stephanusweg 3

**Mitveranstalter**
Pfarrgemeinderat

**Referentin**
Anja Obermeier

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2024-05-03 09:53:03

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