KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Dem Herzen etwas Gutes tun

Di 08.10.2024, 14.30 Uhr

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel und vor allem welche Fette spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Dies und mehr erfahren Sie bei uns!

Ort
94469 Deggendorf, Pfarrzentrum St. Josef Mariä Himmelfahrt, Dr.-Stich-Str. 4

Mitveranstalter
KDFB Deggendorf

Referentin
Gerda Bachl-Staudinger

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-08-29 09:44:53

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