KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Für ein gutes Zusammenspiel: Übungen zur Stärkung der Koordination

Di 04.02.2025, 14.00 - 15.30 Uhr

Standfestigkeit, eine gute Balance und ausreichend Kraft sind ganz entscheidend, denn sie reduzieren das Risiko für Stürze! Lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie Gleichgewicht, Koordination und Kraft täglich trainieren können und erfahren Sie mehr über die "Wunderpille Bewegung".

Ort
94469 Deggendorf, Pfarrheim Mariä Himmelfahrt, Dr.-Stich-Str. 4

Mitveranstalter
KDFB

Referentin
Gerda Bachl-Staudinger

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-12-12 10:02:37

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