KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Fitness und Gymnastik

Di 16.06.2026, 14.00 Uhr

Unter dem Motto "Nicht jammern, sondern auf geht's!" bietet Gerda Bachl-Staudinger "Fitness und Gymnastik" an. Mit der Gesundheitsgymnastik können Sie sich für den Alltag fit halten. Neben Aufwärmübungen stehen Kräftigungs- und Dehnübungen im Mittelpunkt. Abgerundet wird die Gymnastik durch lockere Entspannungsübungen.

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

Mitveranstalter
KDFB

Referentin
Gerda Bachl-Staudinger

Hinweis
Treffpunkt Pfarrheim Mariä Himmelfahrt

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-12-08 11:07:46

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