KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Genussvoll und bewusst essen

Di 25.06.2024, 14.00 Uhr

Ein bewusster Lebensstil spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Besonders ab der Lebensmitte, wenn der Energiebedarf sinkt, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen aber gleichbleibt, werden eine gezielte Lebensmittelauswahl und tägliche Bewegung immer wichtiger. Worauf es dann ankommt und wie eine ausgewogene Ernährung und ein "Plus" an Bewegung ganz leicht im Alltag gelingen, erfahren Sie bei uns.

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

Mitveranstalter
KDFB

Referentin
Karina Schwaiberger

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:57:56

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