KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Hand aufs Herz – kümmere Dich um Deine Herzgesundheit!

Di 09.09.2025, 14.00 Uhr

Wir können durch einen gesunden Lebensstil beeinflussen, ob unser Herz gesund bleibt. Eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, wenig belastender Stress und der Verzicht auf Nikotin sind entscheidende Faktoren, um einem Herzinfarkt vorzubeugen. Doch was genau ist gesunde Ernährung? Worauf muss ich achten? Was heißt „ausreichend Bewegung"? Und wie vermeide ich ungesunden Stress?

Ort
94486 Osterhofen, Cafè Siebenhandl, Plattlinger Str. 8

Mitveranstalter
Herzogstädter Spätlese, Gesundheitsregion plus, LRA Deggendorf

Referentin
Regina Eisold

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-07-14 10:20:50

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