KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Herzgesund

Gymnastik mit Gerda Bachl-Staudinger

Di 14.04.2026, 14.00 Uhr

Durch einen gesunden Lebensstil können wir beeinflussen, ob unser Herz gesund bleibt. Eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, wenig belastender Stress und der Verzicht auf Nikotin tragen wesentlich dazu bei, einem Herzinfarkt vorzubeugen.Doch was genau ist gesunde Ernährung? Worauf muss ich achten? Was heißt „ausreichend Bewegung"? Und wie vermeide ich Stress?

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

Mitveranstalter
KDFB

Referentin
Gerda Bachl-Staudinger

Hinweis
Treffpunkt im Pfarrheim Mariä Himmelfahrt

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-12-08 10:54:43

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