KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Im Alltag mehr bewegen: Aktiv werden, gesund werden

Fr 23.05.2025, 14.00 Uhr

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung. In dieser "bewegten" Veranstaltung erfahren Sie, warum körperliche Aktivität so positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden wirkt, welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können und dass es keine sportlichen Höchstleistungen braucht, um um fit zu bleiben! Lernen Sie einfache Übungen für den Alltag kennen

Ort
94563 Otzing, Pfarr- und Jugendheim St. Josef, Hauptstr. 74

Mitveranstalter
Arbeitskreis 60+

Referentin
Gerda Bachl-Staudinger

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-03-18 08:26:44

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