KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Im Alltag mehr bewegen

Do 27.11.2025, 14.00 Uhr

Bewegung tut gut, macht körperlich fit und hält geistig jung! Kurzum: Sie ist ein wahres „Wundermittel“! 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 keiner sportlichen Höchstleistungen bedarf, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Lernen Sie einfache Übungen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Ort
94491 Hengersberg, Jugendheim, Unverdorbenweg 1a

Mitveranstalter
Seniorentreff Hengersberg

Referentin
Carolin Stadler

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-07-07 08:38:13

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