KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Knochenstarke Bewegung

Mo 09.10.2023, 14.30 Uhr

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung können Sie aber etwas dagegen tun! Lernen Sie Bewegungsarten zur Stabilisierung der Knochen kennen und spüren Sie, wie gut Bewegung tut! Wir zeigen Ihnen Übungen, die auch im Alltag leicht umgesetzt werden können

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

Mitveranstalter
KDFB

Referentin
Gerda Bachl-Staudinger

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:53:05

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