KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Bewegung für starke Knochen

**Di 01.04.2025, 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: 2024-12-12 10:42:46

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