KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Lebensqualität im Alter – LeA

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

jeweils mittwochs von 13.00 - 14.30 Uhr

Wer sein Gedächtnis, seine Beweglichkeit und seine Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung gezielt übt, kann dem Alterungsprozess langfristig entgegenwirken.
Wenn Sie das Alter aktiv gestalten wollen oder sich auf das Alter vorbereiten wollen, sind Sie in unseren LeA-Gruppen herzlich willkommen.
Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer ab ca. 55 Jahren. Ein Kurs besteht aus 10 Kurseinheiten und umfasst die Bereiche Gedächtnistraining, geistige und körperliche Beweglichkeit, Bewältigung von Alltagsproblemen sowie Sinn- und Glaubensfragen.

Ort
Pfarrheim, Bahnhofstr. 13 A (hinter Bischofshof)

Referentin
Centa Grassl

Kosten
30 Euro/10 Einheiten

Anmeldung
Tel. 09931 2689

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-08-29 09:45:03

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