KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Lebensqualität im Alter (LeA)

**Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele**

**montags, 3. Nov, 10. Nov. 17. Nov., 24. Nov. und 1. Dez. jeweils von 13 bis 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**
94533 Buchhofen, Tagespflege Alte Schule am Herzogbach

**Mitveranstalter**
Seniorenbeauftragte Buchhofen

**Referentin**
Renate Denes

**Kosten**
15 Euro/5 Einheiten

**Anmeldung**
Tel. 01520 2965584

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-03-20 10:12:32

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