KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Lebensqualität im Alter – LeA

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

jeweils mittwochs, 29. Okt.; 5. Nov.; 12. Nov.; 19. Nov. und 26. Nov. von 14.30 bis 16.00 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
94569 Stephansposching, Stephanushaus, Friedhofstr. 3

Referentin
Renate Denes

Kosten
15 Euro/5 Einheiten

Anmeldung
Renate Denes, Tel. 09935 1345

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-03-20 10:16:17

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