KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Lebensqualität im Alter – LeA

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

**immer donnerstags von 09.30 - 11.00 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**
94447 Plattling, Pfarrsaal St. Michael, Salvatorstr. 19 A

**Referentin**
Christine Obermeier

**Kosten**
30 Euro/10 Einheiten

**Anmeldung**
Christine Obermeier, Tel: 09931 1328

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-04-30 11:00:00

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