KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Lebensqualität im Alter (LeA)

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

montags, 12.01.; 19.01.; 26.01.; 02.02. und 09.02.2026 jeweils von 13.00 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. 01512 02965584

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-11-20 11:34:26

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