KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Recken – Strecken – Dehnen

Mo 11.12.2023, 14.30 Uhr

Bewegung tut gut und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Sind wir beweglich, gelingen viele Alltagsaktivitäten leichter. In dieser Veranstaltung dreht sich alles ums Thema Beweglichkeit: "Recken - Strecken - Dehnen!" soll die Devise sein. Unsere Expertin zeigt viele Übungen und gibt Anregungen, wie Sie ein "Plus" an Bewegung ganz leicht in Ihren Alltag einbauen können.

Ort
94469 Deggendorf, Pfarrheim Mariä-Himmelfahrt, Dr.-Stich-Str. 4

Mitveranstalter
KDFB

Referentin
Gerda Bachl-Staudinger

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:53:05

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