

Recken – Strecken – Dehnen

Mo 10.07.2023, 14.00 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!

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

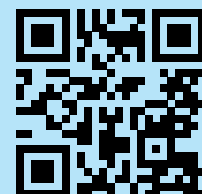
Mitveranstalter

KDFB

Referentin

Gerda Bachl-Staudinger

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2024-05-03 09:52:41