Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Lebensqualität im Alter - LeA

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

immer donnerstags von 15:00-16:30 Uhr

Ort:
Plattling, 94447 Plattling, Pfarrsaal St. Michael, Salvatorstr. 19 A

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.

Referent/in:
Christine Obermeier

Kosten:
25 Euro/10 Treffen

Veröffentlichungsdatum: 17.04.2023

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.
Gundelauer Str. 7
94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28
Fax 09901 902880
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de