



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Lebensqualität im Alter - LeA

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

ab Mittwoch, 26.02.2020 jeweils 14tägig von 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort:

Niederalteich, 94557 Niederalteich, Orangerie im Bürgerhaus, Guntherweg 3

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 5 Kurseinheiten und umfasst die Bereiche Gedächtnistraining, geistige und körperliche Beweglichkeit, Bewältigung von Alltagsproblemen sowie Sinn- und Glaubensfragen.

Referent/in:

Maria Sperl

Kosten:

12,50 Euro/5 Einheiten

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