



Altersgerechte Seniorengymnastik

**jeweils donnerstags von 9.00 - 10.00 Uhr, ab 24.09.2020, 11 Einheiten, ausgenommen
Ferien und Feiertage**

Ort:

Niederalteich, 94557 Niederalteich, Orangerie im Bürgerhaus, Guntherweg 3

Die Seniorengymnastik ist ein wirksamer Ausgleich für den oft vorhandenen Bewegungsmangel und seine Folgen. Anhand von angeleiteten Übungen bleibt die Funktionstüchtigkeit des Bewegungs- und Haltungsapparates erhalten und wird verbessert. Die Atmung wird bei diesen Übungen angeregt, so dass der Sauerstoffbedarf erhöht wird und dadurch Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung kommen. In spielerischer Weise trainieren Sie Ihre Geschicklichkeit, insbesondere Ihre Koordination und Ihr Reaktionsvermögen.

Mitveranstalter:

Runder Tisch "Schritte ins Alter"

Referent/in:

Susanne Jogwich

Kosten:

22 Euro/11 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