



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Reihe: Gesund und fit in den Frühling

Bewegung macht fit, gesund und glücklich

Do 20.05.2021, 19.00 Uhr

Bereits unsere Vorfahren mussten sich bewegen, um zu überleben. Unsere Gene haben sich nicht großartig verändert, deshalb liegt es nahe, dass uns Trägheit nicht gut bekommt. Die positiven Auswirkungen der Bewegung auf unseren Körper und auch auf unsere Psyche sind in diesem Vortrag das Thema. Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren positiven Effekt hat, wie eine moderate Bewegung im Alltag. Die Möglichkeit, dass wir selbstbestimmt unsere eigene Gesundheit fördern können, dass uns auch noch gut tut, ist dem Menschen jederzeit zugänglich. Bereits 10 Minuten Bewegung täglich beeinflussen unser Herz-Kreislaufsystem positiv und macht gute Laune. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie sich durch Bewegung körperlich, geistig und seelisch fit halten können.

Mitveranstalter:

Landvolkshochschule Niederalteich

Referent/in:

Anja Obermeier

Kosten:

5 Euro auf Spendenbasis, bitte nach der Teilnahme überweisen auf:

KEB Deggendorf, Raiffeisenbank Hengersberg

BLZ 741 616 08, Kt.Nr. 308773

IBAN: DE33 7416 1608 0000 3087 73,

BIC: GENODEF1HBW

Veröffentlichungsdatum: 08.04.2021

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