



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Deggendorf e.V.

## **Lebensqualität im Alter - LeA**

**Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele**

**jeweils mittwochs von 13.00 - 14.30 Uhr**

**Ort:**

Plattling, Pfarrheim, Bahnhofstr. 13 A (hinter Bischofshof)

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:**

Centa Grassl

**Kosten:**

25 Euro/10 Einheiten

**Veröffentlichungsdatum:** 16.09.2021

**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