Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

# Altersgerechte Seniorengymnastik

**jeweils dienstags ab 10.01. von 10.30 - 11.30 Uhr (Ferien ausgenommen)**

**Ort:**
Moos, Buchhofen, Sportheim

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:**
KDFB

**Referent/in:**
Susanne Jogwich

**Kosten:**
20 Euro/ 10 Einheiten

**Veröffentlichungsdatum:** 09.01.2023

**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