



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Deggendorf e.V.

## **Bewegung für ein starkes Herz**

**Mo 24.04.2023, 14.00 Uhr**

**Ort:**

Deggendorf Mariä Himmelfahrt, 94469 Deggendorf, Pfarrheim Mariä-Himmelfahrt,  
Dr.-Stich-Str. 4

Aktiv und in Bewegung bleiben: Für den Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden ist das mehr als die halbe Miete! Welche Bewegungsarten zur Stärkung von Herz und Kreislauf besonders zu empfehlen sind und warum sich körperliche Aktivität so positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt, das erfahren Sie in diesem "bewegten" Angebot.

**Mitveranstalter:**

KDFB

**Referent/in:**

Gerda Bachl-Staudinger

**Veröffentlichungsdatum:** 08.02.2023

**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