



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Recken - Strecken - Dehnen

Mo 10.07.2023, 14.00 Uhr

Ort:

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

Bewegung tut gut und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Sind wir beweglich, gelingen viele Alltagsaktivitäten leichter. In dieser Veranstaltung dreht sich alles ums Thema Beweglichkeit: "Recken, Strecken, Dehnen!" soll die Devise sein. Unsere Expertin zeigt viele Übungen und gibt Anregungen, wie Sie ein "Plus" an Bewegung ganz leicht in Ihren Alltag einbauen können!

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