



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Deggendorf e.V.

## **Bewegung macht fit, gesund und glücklich**

**Mi 17.01.2024, 19.00 Uhr**

**Ort:**

Deggendorf, 94469 Seebach, Pfarrheim, Stephanusweg 3

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, was uns auch noch gut tut, ist dem Menschen jederzeit zugänglich. Bereits 10 Minuten Bewegung täglich beeinflussen unser Herz-Kreislauf-System positiv und machen gute Laune. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie sich durch Bewegung körperlich, geistig und seelisch fit halten können.

**Mitveranstalter:**

Pfarrgemeinderat

**Referent/in:**

Anja Obermeier

**Veröffentlichungsdatum:** 06.07.2023

**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