



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Deggendorf e.V.

## **Recken - Strecken - Dehnen**

**Mo 11.12.2023, 14.30 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:** 14.07.2023

**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