



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Knochenstarke Bewegung

Mo 09.10.2023, 14.30 Uhr

Ort:

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

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung können Sie aber etwas dagegen tun! Lernen Sie Bewegungsarten zur Stabilisierung der Knochen kennen und spüren Sie, wie gut Bewegung tut! Wir zeigen Ihnen Übungen, die auch im Alltag leicht umgesetzt werden 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