



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Genussvoll und bewusst essen

Di 25.06.2024, 14.00 Uhr

Ort:

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

Ein bewusster Lebensstil spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Besonders ab der Lebensmitte, wenn der Energiebedarf sinkt, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen aber gleichbleibt, werden eine gezielte Lebensmittelauswahl und tägliche Bewegung immer wichtiger. Worauf es dann ankommt und wie eine ausgewogene Ernährung und ein "Plus" an Bewegung ganz leicht im Alltag gelingen, erfahren Sie bei uns.

Mitveranstalter:

KDFB

Referent/in:

Karina Schwaiberger

Veröffentlichungsdatum: 10.01.2024

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