

**Gebühr**

10er Block 25 Euro
8er Block 20 Euro.

Lebensqualität im Alter - LeA

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

Wer sein Gedächtnis, seine Beweglichkeit und seine Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung gezielt übt, kann dem Alterungsprozess langfristig entgegenwirken.

Wenn Sie das Alter aktiv gestalten wollen oder sich auf das Alter vorbereiten wollen, sind Sie in unseren LeA-Gruppen herzlich willkommen.

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer ab ca. 55 Jahren. Ein Kurs besteht aus unterschiedlichen Kurseinheiten und umfasst die Bereiche Gedächtnistraining, geistige und körperliche Beweglichkeit, Bewältigung von Alltagsproblemen sowie Sinn- und Glaubensfragen.

Datum/Uhrzeit

ab 04.03., immer mittwochs,
09.30-11.00 Uhr, 10 Einheiten, 14-tägig

Referentin

Anna Elisabeth Kammerl, Tel. 0991 22552

Deggendorf

Pfarrsaal St. Martin,
Detterstr. 35

Datum/Uhrzeit

ab 29.01., mittwochs, 9.30 - 11.00 Uhr,
8 Einheiten, 14-tägig

Referentin

Maria Sperl, Tel. 09901 5968

Niederaltich

Orangerie im Bürgerhaus

Datum/Uhrzeit

ab 20.01. immer montags,
13.00-14.30 Uhr, 10 Einheiten

Referentin

Centa Grassl, Tel. 09931 2689

Plattling

Pfarrheim St. Magdalena,
Bahnhofstr. 13 A

Datum/Uhrzeit

ab 30.01. immer donnerstags,
9.30-11.00 Uhr, 10 Einheiten

ab 30.01. immer donnerstags,
14.30 - 16.00 Uhr, 10 Einheiten

Referentin

Christine Obermeier, Tel. 09931 1328

Plattling

Pfarrsaal St. Michael,
Salvatorstr. 19 A