

Lebensqualität fürs Alter (LeA)

Termine (jeweils 9.30 Uhr - 11 Uhr):
Di 21.01./28.01./04.02./11.02./18.02.

Dekanatshaus, Kapellplatz 8, 84503 Altötting

Eva Huber

15 Euro

Kurs in fünf Einheiten

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele.

- Gedächtnistraining - mit Konzentration und Spaß fit bleiben
- Bewegung und Entspannung - Körperlich und geistig mobil sein
- Alltagskompetenz - Veränderung als Chance nutzen
- Was meinem Leben Halt gibt - Werte entdecken und Sinn finden

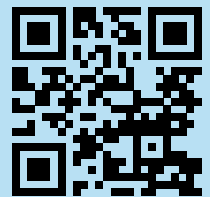
Ihr Gewinn: Selbstständigkeit behalten, dem Alter entgegenwirken, mehr Freude im Leben finden.

Termine (jeweils 9.30 Uhr - 11 Uhr): Di 21.01./28.01./04.02./11.02./18.02.

Anmeldung

08671/4144 (KEB-RIS)

mehr Infos &
Anmeldung



VÖ: 07.02.2025

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. (08671) 41 44

info@keb-ris.de

www.keb-ris.de