KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Kurs "Lebensqualität fürs Alter - LeA"

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

Kurs mit 4 Terminen: Montag, 22.01., 29.01., 05.02. und 12.02.2024

Wer sein Gedächtnis, seine Beweglichkeit und seine Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung gezielt übt, kann dem Alterungsprozess langfristig entgegen-wirken.
Wenn Sie das Alter aktiv gestalten wollen oder sich auf das Alter vorbereiten wollen, sind Sie bei LeA genau richtig. Denn mit Training kann man dauerhaft etwas tun für mehr Selbständigkeit und mehr Lebensqualität im Alter und so Pflege-bedürftigkeit vermeiden oder hinauszögern.
Beim Schnuppervormittag wird der LeA-Kurs vorgestellt. Dieser besteht dann aus 5 oder 10 Kurseinheiten und umfasst die Bereiche Gedächtnistraining, geistige und körperliche Beweglichkeit, Bewältigung von Alltagsproblemen sowie Sinn- und Glaubensfragen.

Ort
Kirchberg vorm Wald, Pfarrheim

Mitveranstalter
Seniorenclub Kirchberg v.W.

Referentin
Birgit Lichtenauer

Kosten
9 Euro (3 Euro pro Treffen)

Anmeldung
0851/394501 oder keb.passau@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-07-09 12:54:31

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de