



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Regen e.V.

## **Lebensqualität im Alter - □LeA luftig**

Wer sein Gedächtnis, seine Beweglichkeit und seine Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung gezielt übt, kann dem Alterungsprozess langfristig entgegenwirken. Alle, die ihre Seniorenphase aktiv gestalten oder sich auf das Alter vorbereiten wollen, sind in unseren LeA-Gruppen herzlich willkommen. Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer ab ca. 55 Jahren. Ein Kurs besteht aus 5 Kurseinheiten und umfasst die Bereiche Gedächtnistraining, geistige und körperliche Beweglichkeit, Bewältigung von Alltagsproblemen sowie Sinn- und Glaubensfragen.

### **Referent/in:**

Sonja Kißlinger

**Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Regen e.V.**

Kirchplatz 18  
94209 Regen

Tel. 09921/7814  
Fax 09921/8358  
keb.regen@bistum-passau.de  
www.keb-regen.de