



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Regen e.V.

## **Aktiver Körper, beweglicher Geist - Übungen für eine bessere Koordination Bewegung/ Koordination**

**Fr 23.09.2022, 14.00 - 15.30 Uhr**

### **Ort:**

Viechtach, Kneippverein, Liprunstr. 12, bei schönem Wetter: Kneippanlage,  
Dr.-Schellerer-Park

Bewegung bedeutet für viele Menschen Wohlbefinden und Lebensqualität und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Erfahren Sie in diesem Angebot, welche Bedeutung der Koordination für einen selbstbestimmten Alltag zukommt. Unsere Bewegungsexpertin zeigt leichte, alltagsnahe Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktionsfähigkeit und geistiger Fitness und gibt Tipps, wie Sie Ihren Alltag bewegter gestalten können.

### **Mitveranstalter:**

Kneippverein Viechtach e.V., Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen, KEB,  
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen

### **Referent/in:**

Gabi Sirtl-Schwarz

### **Kosten:**

kostenlos

### **Hinweis:**

Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, feste Schuhe, warme Socken und ein Getränk

**Veröffentlichungsdatum:** 16.08.2022

**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