



<https://www.vdk-bayern.de>

Einladung

am

Freitag, 16. Oktober 2026

14.30 Uhr im Pfarrheim St. Christoph, Jurastr. 10

Thema Gesundheit

Wie halte ich mich fit und beweglich?



- Möglichkeiten zum **Kennenlernen** und ungezwungenem Austausch bei **Kaffee und Kuchen**
- **Tipps für kleine Übungen zuhause**
- Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung



Wir freuen uns auf Sie!