



## **05.08. Aktiver Körper, beweglicher Geist**

**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. Übungsleiter Klaus Schichler zeigt leichte, alltagsnahe Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktionsfähigkeit und geistiger Fitness und gibt Tipps, wie Sie Ihren Alltag bewegter gestalten können. Veranstaltung in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Erding  
Vortrag: **11 Uhr im Haus der Begegnung****

## **26.08. Wolfgang F. Hofers Panoptikum „Kopfloze Welt III“**

**Wolfgang F. Hofer stellt zum zwanzigjährigen Jubiläum eine neue Edition seines Bucherstlings „Kopfloze Welt“ vor. Neben nachdenklichen und hinter sinnigen Texten wird es auch viel zum Lachen geben. Unterstützt wird der Autor von Liedermacher Albert Zimmerer an der Gitarre und Harfenistin Elisabeth Lohmaier-Wachinger aus Isen. Der kurzweilige Vormittag lädt zum Aufhorchen und Entspannen ein.  
Veranstaltung: **11 Uhr in der Stadtbücherei****

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung notwendig. Fragen beantwortet Seniorenbeauftragte Silke Hörhold-Ries unter Tel.: **08122/408-108** oder per E-Mail an [seniorenberatung@erding.de](mailto:seniorenberatung@erding.de)

**Jeden Montag ist das Café im Haus der Begegnung zwischen 9 und 11 Uhr als Treffpunkt geöffnet.**