
KSB AURICH: AGIL-ANGEBOT PILATES



Gut angenommen wurde das Agil-Angebot Pilates, das Grete Kruse, stellvertretende Vorsitzende Senioren des KSB Aurich, in der Sielturnhalle in Norden veranstaltete. Die Referentin Heike Hinrichs erläuterte das sanfte

und effektive Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Infos zu Agil-Angeboten gibt es bei Grete Kruse (Telefonnummer 04931/14503) oder unter www.ksb-aurich.de. FOTO: J. MÜLLER
