

KSB Aurich startet Angebote für Senioren

LEHRGANG Auftakt mit der Rückenschule unter der Leitung von Anne Getlik

NORDEN – Mit der gelungenen Auftaktveranstaltung „Rückenschule“ in der Sielturnhalle in Norden wurden die Angebote für Senioren 2019 des Kreissportbundes Aurich gestartet. Die Leitung liegt in den Händen von Grete Kruse, stellvertretende Vorsitzende Senioren des KSB Aurich. Als Referentin fungierte die Sportwissenschaftlerin Anne Getlik aus Norden.

Sie vermittelte im theoretischen Teil rückenfreundliche Verhaltensweisen. Im Anschluss lernten die Teilnehmer mit dem Fitball oder dem Redondoball verschiedene Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen. Sie erfuhren dabei, dass eine aktive Körperwahrnehmung die beste Voraussetzung ist, um schließlich zu spüren, wie die persönliche



Wie hält man seinen Rücken fit? In der Norder Sielturnhalle gab es wichtige Tipps bei der Veranstaltung des Kreissportbundes Aurich.

Rückengesundheit zu stärken ist und was hemmt.

Weitere Veranstaltungen für Senioren sind eine Wanderung

um das Bad Zwischenahner Meer oder Drachenbootfahren und vieles mehr. Informationen hierzu gibt es auf

der Homepage des Kreissportbundes Aurich oder direkt bei Grete Kruse (Telefonnummer 04931/14503).