

AGIL-ANGEBOT DES KSB AURICH IN NORDEN



Mit dem Agil-Angebot „Faszien“ ist das Programm des Kreissportbundes Aurich (KSB) für die Generation 50+, zu dem Grete Kruse als stellvertretende Vorsitzende Senioren im KSB in die Sielturnhalle nach Norden eingeladen hatte, nun beendet worden. Fasziengewebe umhüllt unsere Muskeln. Durch mangelnde

körperliche Aktivität können die Faszien verkleben und verursachen unter anderem Bauch-, Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen. Die Referentin Heike Hinrichs zeigte den Teilnehmern durch ein spezielles Training, wie verklebte Faszien gelöst werden können.